



壹知全解
NEWS@nextmedia.com

撰文 林丹霞 攝影 黃雲慶 設計 梁世偉

神奇亞籽

林 小姐早前放假去澳洲，在當地看到一袋二袋的黑色「小籽」，當地人告訴她，說這些名為奇亞籽的小種子被譽為「superfood」，功效甚多，對身體很有益，放落水更會發大，她覺得好新奇，「都唔知係咪真係講到咁神奇，食得多唔知會唔會有副作用。」

原來奇亞籽已有五千多年歷史，學名是茨歐鼠尾草籽，起源於古代中美洲，Chia在瑪雅語言裡是「能量」的意思。傳說南美洲印第安人在行軍中只需要吃一匙奇亞籽，足以提供身體一天所需的能量。現時奇

亞籽在香港也愈來愈普及，在大型超市及連鎖有機食品店均有售賣，一包五百克賣二百多元，產地通常是澳洲及墨西哥。

不過，中文大學研究中心營養師黃以昕指出，每次食用分量十五克的奇亞籽，碳水化合物含量只有零點七克，成年人一天需要一百三十克以上的碳水化合物，顯然並不足夠，至於減肥之說亦不可盡信，「奇亞籽未必有減肥

呢個功效，但點解話佢減到？可能因為佢浸落水會脹，可能令人有飽肚感，唔會食太多嘢，但都要因應不同人，加上佢有高纖維，有人食完個胃可能會唔舒服。」

奇亞籽的鈣質比牛奶高五倍，但不要以為多就可以吸收到盡，黃解釋：「植物性嘅鈣質人體吸收上會差少少，牛奶嘅鈣質吸收比較好，因為奶有維他命D、乳糖幫助吸收，但Chia Seed就有。」他亦提醒有些人不宜食用：「奇亞籽含高鉀，腎有事就唔好食，因為身體排唔到出嚟，體內積存太多鉀，嚴重的話，可能會引致心律不正；奇亞籽亦有令血液稀薄嘅功能，所以食緊薄血丸（如心臟病患者）都唔好食。有啲人會對種子敏感，所以對種子類食物如芝麻敏感嘅人要留意。」



茨歐鼠尾草起源於墨西哥及危地馬拉，只生長於荒漠地帶，後發現其籽（即奇亞籽）營養價值高，廣為澳洲農戶所種植。

又名奇異子，黑色細細粒如芝麻，卻聲稱可以飽肚、減肥、通便等等，傳說每日食一匙，就可以令身體有足夠能量去打仗，而且食法方便多變，真係咁神奇？

亞麻籽、芥花籽就聽得多，最近有機店熱賣緊一隻奇亞籽（Chia Seed），

適合素食者

奇亞籽有齊九種胺基酸，可製造完整蛋白質，因為並非每種植物都有齊胺基酸可以製造蛋白質，所以素食人士就最適合，它食用方便，不用打磨已經可以被身體吸收，放落麥皮或飲品就可以食得，焗麵包時亦可加入。方便歸方便，還是有節制，黃建議每日吃一湯匙就夠，「要留意脂肪含量，種子類食物脂肪一般都高，奇亞籽亦唔例外，一湯匙已經有五克脂肪（成人一日攝取脂肪上限係三十克）。」

奇亞籽沒有味道，浸過後會好像裹上一層透明的膜，口感麻麻，有點像吃奇異果中的籽，要比較好吃，就要加入果汁或牛奶，或伴着燕麥粥一起吃。



壹週Plus
http://bit.ly/nextplus_iphone
http://bit.ly/nextplus_android