

從 Omega3 說起之二: 簡介植物性 Omega3 ALA

光原力健康中心創辦人 鄭莉莉

紫蘇籽油 Perilla Seeds Oil

紫蘇 Perilla 原產於溫帶，紫蘇籽原先就是中藥材，在本草綱目上對其推崇有加，說是可以輕身耐老，久服通神明。紫蘇葉是日本高級壽司生魚片的配底，香醇芬芳。在日本及韓日台的醃漬物，如紫蘇梅、各種漬物等，都不難看到紫蘇的身影。一般食用葉子的紫蘇是綠色的，生產紫蘇籽來榨油的以紫色葉子居多。

紫蘇籽非常細小，種植上需要廣大土地，而且要年年翻種，所以基本上還是在中國大陸種植為主，紫蘇籽採收烘乾、曬乾之後，再出口到台灣或韓日來榨油。台灣並沒有流行紫蘇籽種植生產。曾經聽朋友說準備在中部山上覓地數公頃來種植，後來因為土地取得困難、人工太貴，產量可能無法掌握，評估之後就作罷。



紫蘇圖

紫蘇油的 Omega 3 含量高達 55-63%，還含有神經傳導物質，難怪可以久服通神明，真的是好油，缺點是濃稠微苦，很多人要捏著鼻子才能吞下去，需要花精力說服患者接受，當然也有人喜歡它的香醇，每個人的喜好真的不同。

秘魯國寶印加果油 Sacha Inchi Oil

來自秘魯的印加果 Sacha Inchi，因為外型好像星星一樣，又被稱為星星果。星星果油有豐富的不飽和脂肪酸，Omega369 加起來有 93.7%，而其中 Omega3 有 48.6%，

Omega6 有 36.8%，兩者的比例接近 1:1，是非常難能可貴的。

印加果是藤本植物。果實炒熟後在秘魯也是很普遍的堅果，因為在種植上沒有太大困難，產量豐富，在熱帶的東南亞、臺灣、中國南方地區，紅紅火火的種植起來，儼然成為一項重要的農業經濟項目。

精緻農業技術拿手的台灣，當然也引領風行種植起來，有心人士做了幾場大型推廣會，全省各縣市也籌組了好幾個生產合作社，大力推廣農民種植，合作社或農民用小型機器榨油，包裝後在各店家和平台上銷售，印加果油瓶裝、鋁箔小包裝、膠囊產品充斥市場。

也有人烘焙印加果果實來吃，或把葉子捻揉當成茶葉，泡茶來喝，不過因為果實及葉子含有植物鹼，若沒有炒熟，喉嚨吃了會不舒服，有人會覺得噁心嘔吐感。我也吃過好多印加果堅果，嚐試幾粒還可以，其口感及接受度實在不如杏仁核桃，可能要經過調味比較好吃吧。不過，星星果的果實及葉子，還沒被衛福部核准為可食用，銷售的人要小心以免受罰喔。



