

【穀類的紅寶石—台灣藜】無障礙圖片文字檔

台灣藜 (*Chenopodium formosana* Koidz)：穀類中的紅寶石—台灣藜（又稱紅藜、赤藜），具有豐富的營養價值，含有人體無法自行合成之必需胺基酸，可與其他穀物互補攝取到完整的蛋白質，且其也含有高量的膳食纖維，可增進腸道健康，以及維持生理機能所必要之礦物質鉀、鎂、鈣等。

營養成分表（每100公克計算）

- 熱量：267 kcal
- 醣類：50.3 g
- 蛋白質：14.4 g
- 脂質：0.91 g
- 膳食纖維：14 g
- 鉀：35280 ppm
- 鎂：2523 ppm
- 鈣：2523 ppm

資料來源：農委會紅藜推廣手冊