

【農業新知】

品安全的議題上常常會關注到硝酸鹽呢?原因在於硝酸鹽若轉化為亞硝酸鹽後與含胺類的食物一起食用,容易產生亞硝酸致癌物質。在動物實驗中,亞硝酸有強烈肝毒性,易引起肝炎、肝硬化、口腔癌、食道癌、鼻癌、氣管癌、肺癌、肝癌及胰臟癌等。食物中的亞硝酸,主要易引起腸胃道及肝臟的癌症。因此,與其關注蔬果內硝酸鹽含量,不如如有正確的飲食觀念,避免攝食易產生亞硝酸的食物,通常含胺類食物主要為乾燥海產類食物,如鯖魚、鯷魚、章魚、蚵乾、蝦米乾及魷魚乾等。生鮮海產中含有胺類成分者如干貝、鱈魚、秋刀魚等,或是醃製食品如香腸、臘肉、培根、火腿、熱狗等。另多吃富含維生素C的蔬果、維生素E的食物,或富含多酚類的食物如茶、咖啡及柑橘類水果,均可有效使亞硝酸鹽迅速於胃中被破壞,抑制亞硝酸鹽與胺類的反應,阻止合成亞硝酸致癌物質的機會。

根據農業試驗所研究報告顯示,雖然小葉菜類蔬菜所含硝酸鹽較高,而(半)結球類蔬菜及根莖類蔬菜的硝酸鹽含量相對較低,均衡攝取各種蔬菜,可避免攝取過量的問題。此外,蔬菜經過處理及烹煮過程亦會降低其硝酸鹽含量,另因國人飲食習慣,含有硝酸鹽較高之蔬菜一般不會使用在生食蔬菜上,常用的生食蔬菜如生菜萵苣、甘藍、苜蓿芽及豌豆苗等均為低硝酸鹽蔬菜,因此,也無需擔心有攝食過量的風險。

另外,蔬菜作物在肥培管理上,會建議農友掌握合理化施肥原則,一方面節省生產成本,維護土壤環境健康,二方面降低蔬菜作物硝酸鹽含量,維護國人健康。事實上若施肥過量,不論有機質肥料或化學肥料均可能使作物吸收大量的硝酸鹽,倘加上日照不足條件下,自然容易產生高濃度的硝酸鹽於作物體內,增加人們攝取到亞硝酸致癌物質的風險。

茭白達人-謝德寶

作物改良課 助理研究員楊志維、簡禎佑、林佩瑩 分機255、251、213

「我家門前有小河,後面有山坡。」一首熟悉的歌謠道出三芝區風光明媚的景致,背山面海的三芝區,以農業為主,境內梯田連綿,擁有全台面積最大的梯田。20多年前,自金山區引進茭白種植,闖出了「三芝美人腿」的名號。台灣地區茭白栽培面積2,013公頃,其中本場轄區新北市三芝區、金山區及淡水區共種植129公頃,雖然栽培

面積不大,但卻是該地區具有特色之重要產業。

走到茭白達人-謝德寶農友的住所,即可看到個子小小的他穿梭在茭白田裡,見到本人就很像自己阿公一樣的和藹可親、笑容可掬,也因為他待人親切及熱心服務的態度,擔任三芝區蔬菜產銷班第11班班長,已達20年之久。自91年起熱心協助本場進行

「茭白種原蒐集與新品種示範栽培」工作，成效優異，97年榮獲模範水利小組長及優良農事小組長，並協助三芝區農會設置本場茭白品種桃園1號採種田，供應三芝區茭白農友種植所需，今年三芝區農會特頒予「種植茭白筍績優農民」，以茲鼓勵。

現年84歲的謝德寶，從事農事資歷已有46年，人生的一半時間幾乎都奉獻給這片土地，對於土地有著濃厚的情感。他笑著說活動活動，人活著就是要動，看著自己辛苦種植的作物成長及收成，心中的喜悅難以用筆墨形容，帶著孫子親力親為的種植約2公頃的土地，包含水稻、蔬菜、甘藷、山藥、玉米、西瓜及茭白等作物，其中茭白種植面積約0.4公頃，為減少病蟲害及連作障礙發生，謝德寶農友採行西瓜與茭白輪作栽培制度，有效降低病蟲害及雜草發生機率，並可節省生產成本，98~99年並配合本場宣導茭白合理化施肥，舉辦茭白合理化施肥田間示範成果觀摩，成效斐然。



▲謝德寶農友。

謝德寶農友說到茭白的栽培技術，自然是有他的一番見解。他說茭白栽培從種植到採收過程完全靠勞力，許多年輕人不願投入生產茭白筍行列，導致北部地區茭白筍農以老農居多，且因筍農向來延襲舊式栽培方式，由於品種來源不明，加上母莖選拔不夠嚴謹，導致田間經常可看到植株發育不整齊、不明病株或產量不穩定等現象，造成栽培上的困擾，也影響農民收益。為改善此問題，謝德寶農友每每在採收時均會將產筍品質良好的茭白植株予以做記號，以供來年種植所需，如此小心翼翼的栽培態度，讓他所生產的茭白筍品質佳，口感細緻，每公頃帶殼之茭白筍產量高達1~1.2萬公斤，並符合吉園圃安全蔬果標章管理作業規範。藉由一年一度的三芝茭白筍節，也讓擁有「三芝美人腿」封號的茭白筍得以讓廣大消費者認識及品嚐，也成為最具代表三芝區的優良農特產品。



▲品質優良的三芝美人腿。