



班巴拉豆 (Bambara bean)

班巴拉豆有點像花生,但比花生要甜,而且不像花生那樣油多。班巴拉豆豆 以生長在貧瘠的土壤,並且通過向土壤中釋放氮肥讓土壤更肥沃。它是非洲傳 統的豆類,但在泰國以及馬來西亞也有種植和食用。烹飪方法包括煮、烤、炸或 是加工成細麵粉。在東非,人們喜歡把班巴拉豆磨成豆泥後做湯等。它富含蛋 白,同時是人體必需的氨基酸中蛋胺酸(the essential amino acid methionine) 的重要來源。胺酸對促進人體新血管生長、吸收鋅等必不可少。英國營養學會 發言人普里亞表示,這食物對素食和純素食者是個福音。而且這種作物可持續性 強,對環保有利。



裙帶菜 (Wakame)

日本養殖裙帶菜海藻已經有數百年的歷史。目前,法國、新西蘭和阿根廷 等國家也開始種植。裙帶菜的好處是可以常年收穫,而且不用化肥或是殺蟲 劑。它可以在太陽下曬乾,做成乾海菜。裙帶菜中還富含對人體有益的ω-3脂 肪酸(the omega 3 fatty acid)。與此同時,一種棕色裙帶菜中還含有大量的 褐藻多糖硫酸酯(fucoidan)。據動物研究顯示,這種膳食纖維具有降血壓、抗 血液凝固甚至抗腫瘤的潛力。專家稱,裙帶菜是ω-3脂肪酸和碘的重要來源, 特別是對那些肉類食品吃得不多的人來說。裙帶菜可以炒着吃、涼拌、做湯等 等。唯一需要注意的是,如果每天都吃,一定要小量,因為吃過多會引起碘過 量。同時,由於海洋污染,其重金屬含量也較高。

辣木樹 (Moringa)

辣木樹營養豐富,常被稱為「奇跡樹」、「生命之 、「植物中的鑽石」,廣泛使用於一些地區的傳統醫學 中。 這種樹原產於南亞。它生長迅速並且抗乾旱,全身是 寶。辣木樹的樹葉一年可以採摘7次,富含維他命A和C,

以及鈣和鉀。通常人們會直接用辣木樹樹葉做湯。也有人用它做煎餅。在菲律 賓和印尼,人們經常用該樹的豆夾做咖喱和湯的調料。豆莢中富含一種油酸, 可以提高人體內好膽固醇的水平。辣木樹的樹葉也可以磨成粉末,用於製作思 慕雪(smoothie)、湯、調料以及茶等。此外,辣木樹的許多部分還可以被製成 藥材治病。

氣候變遷和人口增加等因

仙人掌葉 (Nopales cactus)

仙人掌是墨西哥飲食中常見的食 品。它可以生吃、做成熟食或是製成果 醬或果汁等。仙人掌植物在中美洲、南 美洲、澳洲以及歐洲都有種植。一些臨 床試驗顯示, 仙人掌中的纖維可以幫助 人體代謝出更多的脂肪。還有試驗稱, 它可以降血糖、緩解飲酒後的宿醉不適 等。但專家說,對這些試驗結果要謹慎對 待。如果從未吃過仙人掌,剛開始吃不要一下 子過猛,因為有些人可能會出現輕微瀉肚、噁 心和腹脹感等副作用。

