

# 吃馬鈴薯 請先削皮

鄭秀英

餐廳愈來愈喜歡供應燒烤馬鈴薯了，有的還加上奶油，做成一道美味佳餚。而營養師也告訴我們：馬鈴薯的確可供應人們所需的大部份養分。

但是，「美國食品科技協會」最近發表了一份康乃爾大學的研究報告，指出我們要是把馬鈴薯連皮帶肉一塊吃，那可就大不相同了。

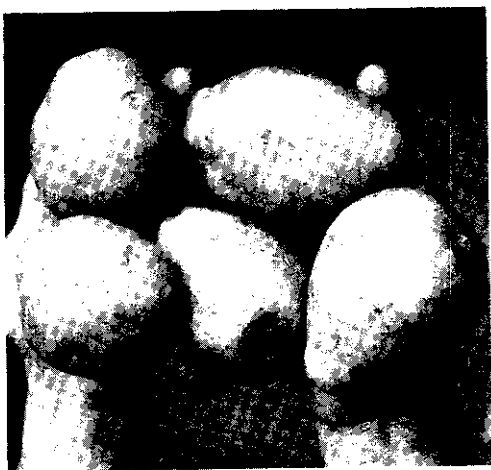
在馬鈴薯可食用部份，可以發現若干有毒物質，而且絕大比例都分部分部在其表皮層。這類物質的劑量，若大到某種程度，會造成中毒的現象。

如果先煮熟了，再削皮，然後食用，不就解決問題了嗎？不行，加熱會使約百分之十的毒素內移，附著在與表皮相連接的莖肉上。雖然劑量已減少許多，但是日積月累之後，仍然有礙身體健康。

所以，最安全的辦法就是：不管你要怎麼煮怎麼吃，請一定先削皮！

削皮(阿丰攝)

最安全的食用法是吃馬鈴薯一定先



多喝胡蘿蔔汁可幫助消化(阿丰攝)

## 胡蘿蔔汁可以 降低膽固醇

鄭秀英

血液中有脂肪積存，是生活富裕的現代人一大隱憂。膽固醇即為血脂肪中最常見的一種，若淤積於血管壁上，會使血管直徑變小，導致血液循環減少，而發生血管硬化的現象。其結果，可能在眼部形成白內障，在心臟引起絞痛、梗塞，若在腦部，則易造成中風；而一般常有的情形，則是高血壓。

其實，體內維持適量的膽固醇是必須的，因為它可合成「膽醇」，用以分解消化系統中的脂肪類食物，使其成為人體可吸收的養分。

胡蘿蔔因含有高量的「鈣果膠鹽」，可抑制膽酸的生成；而且可以間接降低膽固醇的數量。這是因為膽酸與膽固醇的共存量度，有一定的比例。

由於我們體內的消化液，不易浸透胡蘿蔔纖維，而且不管是加熱或生吃，都不能完全吸收其養分，所以最好把胡蘿蔔打拌成汁，以飲料方式服用最佳。