

# 吃甘藷有什麼好處？

董大成

甘藷含有含量極為豐富的澱粉，它和白米一樣，可以作為供應熱能的主要來源。

## 維生素重要來源

它還含有可以在人體內合成維生素A的“紅蘿蔔素”，其含量足以和紅蘿蔔媲美（目前有改良的台農64號品種—紅心甘藷—，含量甚至超過紅蘿蔔），換句話說，只要吃甘藷，維生素A的攝取即不虞缺乏。雖然我們每天由其他的食物能攝取到維生素A，但如果能吃紅心或黃心甘藷的話，則所獲得的量，便能更充足。

維生素C的含量也是不容忽視的。一般人直覺的都以為維生素C含量最多的當推橘子，其實，甘藷的維生素C含量（20mg%）雖比橘子（50mg%）略遜一些，但橘子並非四季都有，且價格也不如甘藷低廉。

在美國一般人維生素C主要還是從天天吃的馬鈴薯得來，而不是吃“香吉士”！反觀國人，不吃本土盛產的甘藷，而只知來自美國的“香吉士”有維生素C，實在有點說不過去。

以上是甘藷所含維生素的梗概。可以這麼說：吃甘藷，則體內所需重要的維生素都能得到了（但並非指所有的維生素均能自甘藷獲得）。

## 菜價貴·吃甘藷

在台灣，往往夏天一到，青菜的消費量便大幅增加。一般人習慣天天要吃青菜，一天不吃，就覺得不舒服，這種

吃青菜的習慣，在雨水失調的時節，或像最近的大風雨日子，直接間接的都助長了菜價的上漲（當然，這只是上漲的因素之一），有的青菜甚至貴得離譜；這種時候，為什麼不考慮甘藷呢？

其實，人們吃青菜，主要的目的是要從青菜中攝取維生素C和食物性纖維，這兩種成分，甘藷都有，維生素C的含量前面已經談過了，食物性纖維後面我們要談；換句話說，夏天，尤其在菜價這般昂貴的時候，只要吃甘藷，青菜不吃其實從營養學的立場來看也無所謂。

甘藷不但有一般青菜所有的維生素C與食物性纖維，它更有青菜所無的澱粉，能供給大量的熱能。

## 食物纖維治便秘

談到食物性纖維，近年來人們漸漸了解它的重要性。缺乏食物性纖維，我們腸胃的機能更無法充分發揮，如果所吃的食物全部消化被吸收，那麼作為大便的“材料”就不夠，所以必須吃些不能被消化吸收的東西，才能保持胃腸的機能，同時使大便有充足的量。

在我們的實驗室裏曾經做過這樣的實驗，受實驗的人每天吃4公斤的甘藷，測其每天大便的量，約為一般人的7倍，平常人1天的大便量約為125克，吃甘藷則便量增至800多克。

大便量多，排便次數自然也增加，這樣到底好不好是另外一個問題，不過有一件事我們倒是可以肯定：很多便秘的人靠藥物通便，如果能夠改吃甘藷，那麼他便秘的痛苦一定能夠得到舒解。

因為甘藷含有大量的食物性纖維，這些不被消化吸收的物質却能吸收水份，像海綿一樣，致使大便的體積膨大，而刺激腸壁，促發便意。否則，製造大便的材料不夠，消化後的殘渣在體內排不出來，不僅便秘難受，殘渣中的毒素更有被吸收而危害人體之虞。

我們說甘藷裏有大量的食物性纖維，不過這“食物性纖維”並不是指吃在嘴裏感覺到的那種“纖維”；所謂食物性纖維，它的定義應該是：所有不能被消化吸收的醣質都叫作食物性纖維。



甘藷葉四季皆有(阿郎 攝)

# 難道吃甘藷一無缺點？

只要腸胃適應，什麼毛病也沒有。

有些人吃甘藷會覺得腹部飽脹，不舒服，這是由於不被消化吸收的食物性纖維所使然。這種飽脹感，開始也許有點不習慣，吃久了，我們的腸胃能夠適應，這種現象也就自然消失；何況，飽脹的感覺能減低攝取零食的慾望，對節食效果不彰的人來說，實在助益良多。

另有的人說吃甘藷“溢酸”，這是在很久不吃甘藷，而一次吃很多的時候才會發生，如果以小量漸增的方式吃，胃腸逐步適應，是不會有胃酸分泌太多而溢酸的現象的。

還有的人認為吃甘藷很麻煩的一件事是常會不自己地放屁。吃甘藷會增

加排氣，這是由於不被吸收的食物性纖維到大腸時，能被大腸中的好氣性菌（這種細菌只生存於有氧氣的環境，它能夠人體合成各種維生素）分解，好氣性菌因而變得活躍且大量繁殖，其繁殖的副產品便是氣體，“放屁”就是因此而來。

不過吃甘藷放的屁並不臭（只有蛋白質發酵的屁才會臭），對社交生活頻繁的現代人應該不致有太嚴重的影響。

上面說的這些情況，在經常吃甘藷，腸胃適應了之後，就不再發生，所以認真說來，不應該算是甘藷的缺點，而只能說是它的小小瑕疵。（董大成）■

我們如果把生的甘藷切片，拿到顯微鏡底下，就可以看到：顆粒狀一粒一粒的是甘藷的細胞，細胞內部主要是澱粉，而細胞外緣可以看到一層細胞壁，這層細胞壁也就是無法吸收的食物性纖維。在我們吃甘藷的時候，它是感覺不出來的，不像青菜的纖維，一絲一條簡直歷歷可數，有的甚至無法吞嚥。

## 用不着擔心發胖

由於含有高量的澱粉，甘藷雖然好吃，想吃甘藷的人難免會擔心：吃多了豈不是會發胖？其實吃1碗煮熟的甘藷和1碗白米飯，就相同的量來比較，米飯的卡路里要比甘藷高出許多（100克煮熟的甘藷熱量為123卡，而100克米飯則含有158卡的熱量），這是因為米飯全部是澱粉，能完全被消化吸收，而甘藷則扣掉8%不被吸收的食物性纖維，其餘的熱量自然就比米飯低了。

因此，吃甘藷是用不著擔心會發胖的，吃與米飯相同的量，不僅熱量較低，更因食物性纖維的關係，吃甘藷要比米飯能耐飽，肚子能夠長時間維持飽足，就比較不會想吃零嘴，相對的也就減

少肥胖的機會了。因此，想減肥的朋友，不妨改吃甘藷試試看！

## 蛋白質成分完全

甘藷的好處，除了談過的這些維生素、食物性纖維等特色之外，值得一提的是甘藷的蛋白質。甘藷蛋白質的特點在於它的氨基酸構造和白米的蛋白質不同，只吃白米，蛋白質的必需氨基酸含量不足，如果能夠佐以甘藷，則能獲得米中所不足的幾種必需氨基酸，即更能改善米蛋白的營養價值。

## 甘藷葉青菜上品

甘藷除了它的塊根部份是很好的食物之外，它的葉子也是青菜中的上品，遺憾的是甘藷葉也遭到和藷身一樣的命運，不幸而被人當作豬食，甘藷葉俗稱“豬菜”，正是這一事實的最好佐證。其實捨甘藷葉不吃，是很可惜的。

由於甘藷本身對各種土壤與氣候的適應能力極強，連帶的，甘藷葉也成了四季皆有的青菜，可惜這種繁殖快速而又低廉的菜，却難得在都市的菜攤上見到。■