

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觉地放屁。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，它能夠為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。■