

●健康的智慧

地瓜稀飯

台菜餐廳新寵兒

在從前，地瓜稀飯是窮人家的主食，現在卻成了台菜餐廳必備的食物，甘藷的地位真不可同日而語。

甘藷又叫番薯或地瓜，是一種多年生的蔓藤植物，性喜乾熱，本省很適合種植。

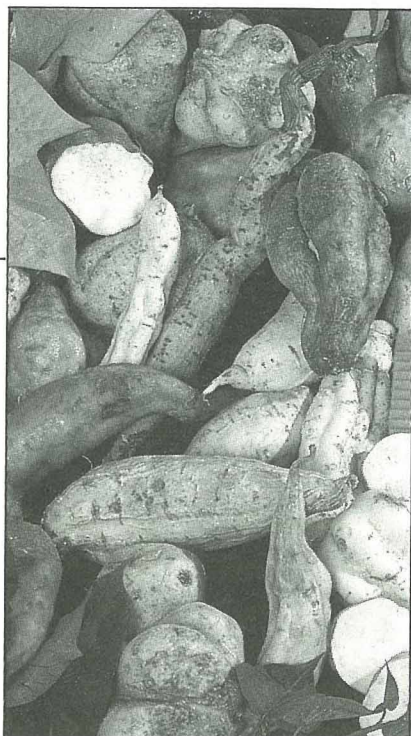
由營養的角度來看，甘藷更是防癌的天然健康食品，頗受美國及亞洲國家醫界人士及消費者的重視。

防止肺癌發生

根據美國國立癌症學會研究指出，即使每天只額外地多吃半杯甘藷、南瓜或胡蘿蔔，其得肺癌的比例即比不吃這三項食物者少一半。其中尤以甘藷干擾肺癌成長的作用最強，因此本文專談甘藷。

由於接受調查者不是正在抽菸，就是曾經是吸菸族，因此，專家發現戒菸未逾15年，且不吃蔬菜（包括甘藷在內）者，健康都會受到影響，但如經常食用甘藷或其他蔬菜者，即使戒菸10年以上，仍有助於降低其患肺癌的危險性。

由日本的研究也發現，吃橙色和深綠色蔬菜，有助於增進老菸槍的健康。因此，為了防止肺



癌的發生，吃甘藷或其他橙色蔬菜永不嫌晚，但不可把這些食物當做解毒劑，而借機繼續吸菸。

專家也發現，深橙色蔬菜對吸菸者和不吸菸者有同樣的保護作用，尤其是對婦女，因此擔心因二手煙、環境污染或職業傷害得肺癌者，也可以食用甘藷以資預防。

甘藷中的主要抗癌成分，可能就是知名的貝他胡蘿蔔素，不過專家也不排除甘藷可能還有一些其他有關的物質尚未被發現。

甘藷中也含有豐富的蛋白酶抑制劑，具有抑制動物體內癌症形成，和抑制致病性濾過性病毒的能力。

降低膽固醇

甘藷的另一項功能是降低人體的膽固醇。

欲調節血液之膽固醇值，第一是減少熱量的攝取，其次是促進膽固醇在肝臟內的新陳代謝。吾人體內的膽固醇，除了變為各種固醇類賀爾蒙、維生素D等在體內消耗掉以外，也有的在肝臟內氧化變為膽汁酸，由消化道排出體外。只要肝中膽固醇的破壞量大，血液中膽固醇的量自然會降低。

在所有食物中，經消化而還能吸附膽汁酸的，就是食物性纖維。這些纖維由於不受消化液消化，所以一直流到直腸，成為大便的主要材料。而大便的重量和膽汁酸的排泄量則成正比。

甘藷的纖維是28種水果和蔬菜纖維中與膽固醇的吸附力最強的一種，其作用和降膽固醇藥「膽固醇酰胺基酸」（cholestyramine）相同，故食用甘藷，有降低膽固醇的作用。

黃金之花新品種

每天應該吃多少甘藷呢？答案是吃半杯即可使罹患肺癌的機會減少一半。研究人員相信，如果再多吃一點，也許會有更強的抗癌功能，但是到吃多少最適合，則尚不確知。

本省農技突飛猛進，紅心甘藷隨處可見，且價廉物美，其蛋白質中所含重要氨基酸組成均衡，蛋白質效率與牛奶相近，食物纖維及貝他胡蘿蔔素豐富，熱量又低，因此極受重視。