

讓塊根類蔬菜， 幫你留住維他命C

甘藷、芋頭、馬鈴薯
的營養成份，
比你知道的還豐富……

你了解甘藷、芋頭、馬鈴薯三種塊根類蔬菜的營養價值嗎？他們不但是秋冬的時令蔬菜，對人體也具有不同的功效，你一定得試試看！

富含纖維的甘藷可預防便秘及癌症，芋頭有防止老化的功效，至於馬鈴薯則含有豐富的維生素C及鈣質；讓我們好好了解它們的特徵，加以應用。

甘藷廉價 又具防癌功效

甘藷裡所含的食物纖維可以預防便秘，而且含有豐富的維生素C，而黃心甘藷除了富含胡蘿蔔素；且已被證實有預防癌症之功效。

· 營養成份

甘藷的主要成分是醣質，佔重量的29%，而其中大部分是澱粉，其餘則是蔗糖、葡萄糖、果糖等，並含有少量蛋白質。只要澱粉與蛋白質的比率有些許不同，甘藷的風味就大不相同；澱粉含量愈多的甘藷愈為鬆軟。

而且在這三種塊根類蔬菜裡，以甘藷的甜味最強，加熱之後，會變得更甜，這是因為甘藷裡含有可以分解澱粉的酵素，經過加熱這道手續後，就能使一部份的澱粉轉變成糊精及麥芽糖。這種酵素在60℃左右最能發揮功效，所以用微波爐快速加熱的甘藷，就比不上慢慢用火爐烤出來的甜。

此外，它含有相當多的維生素B1及維生素C，在烹調過程中不會流失太多，因此可以有效地利用。黃心的品種並含有胡蘿蔔素，特別是紅心甘藷的含量尤為豐富。

· 甘藷的防癌功效

切開甘藷時，會流出一種白色乳汁，這是樹脂配醣體的一種，有促進腸蠕動的功能，這就是為什麼吃甘藷可以預防便秘的原因之一。

而且，去掉甘藷的澱粉之後，剩下來的物質搾成汁及殘渣，經過實驗的結果，證實這些汁液可以抑制癌細胞繁殖，而殘渣可以咬住致癌物質使之排泄出來。不僅如此，另一項以各類蔬菜汁做的實驗，也證實了甘藷抑制癌細胞的分裂、增殖之能力特別強，而且不論是生的或是熟的甘藷，其抑制率都幾乎保持一定。

當然，對人體有益的成份，存在於各種各樣的蔬菜裡，不只是甘藷，其他的蔬菜也要充分、平衡地攝取才對。

· 烹調的訣竅

甘藷的皮及靠近皮的部分也含有對人體有益的成份，因此烹調時最好連皮一起。



芋頭止腸胃潰瘍防衰老

芋頭的特色是含有黏滑的汁液，這種汁液叫做黏蛋白，能轉化成預防衰老的葡萄糖醛酸內酯。在烹調的時候，最好整顆連皮一起放進水裡煮沸後再削皮，這樣才不致使甜味及有益成份流失，也可使你削皮的時候不再癢得受不了。





· 營養成份

芋頭屬芋科，我們平時吃的是其成為塊狀的莖之底部。芋頭的水份比甘藷及馬鈴薯多，其主要成份——醣質的含量較甘藷少，因此所含熱量低，加上醣質裡幾乎全屬澱粉，所以非常易於消化。

削了皮之後的芋頭很滑溜，放進水裡煮的話會分泌出很多黏液。這種黏滑的液體稱為黏蛋白，是半乳聚糖（多醣類之一）與蛋白質結合而成的。半乳聚糖含在細胞壁裡，是一種半纖維素（食物纖維之一種）。

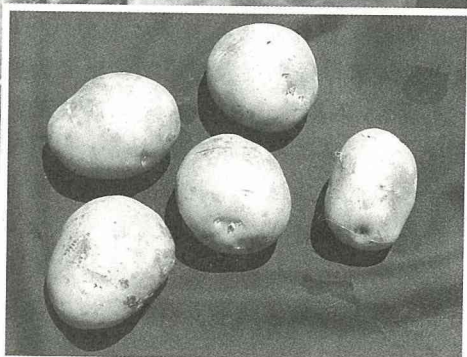
黏蛋白會轉變成人體內一種叫做葡萄糖醛酸內酯的物質，具有解毒作用，可防止腸胃潰瘍、促進唾腺荷爾蒙之分泌，預防衰老。

· 烹調的訣竅

將附著於外皮上的泥土洗淨後，放著讓它乾了以後再削的話，就不會太滑而拿不住。此外，也可以先蒸或先用水煮過再去皮。

馬鈴薯富含鈣質防血壓上升

馬鈴薯能夠貯藏一段時間，很適合作為日常菜餚，且其含有豐富的維生素C及鈣質。



· 營養成份

馬鈴薯屬茄科，我們吃的是莖部尾端成為塊莖的部分。其主要成分是澱粉，熱量比甘藷低，和甘藷一樣，其特色是富含維生素B1、C，以及不會因烹調而失去太多養份。

這三種時令蔬菜均含有豐富的鈣質。鈣能抗衡鈉，抑制鈉進入細胞內，也能使進不了細胞的鈉排出體外，因此可使細胞內的水份不致因鈉而增加，而防止血壓上升。但要注意，不可因為攝取多量的鈣而認為多吃一些鹽也無所謂，鹽的攝取量仍要時時加以節制。

在馬鈴薯表面有凹下去的部分，從這些部位會長出芽來。這些芽中含有有毒物質，所以，一旦長出芽的馬鈴薯就不能再食用了。

· 烹調的訣竅

整個下去煮的話，能減少養份流失，而且，最好是做成濃湯料理，才能充分攝取其營養成份。 