

甘藷賽人參

甘藷，大陸東北名地瓜，河南稱紅薯，天津叫山芋，北京叫白薯，浙江、福建叫番薯、金薯，台灣稱作甘藷。是旋花科的肥大塊根。甘藷是高產的糧食作物，美味的蔬果，食養食療的健康食品，也是加工粉條、澱粉、釀酒的原料。

文／焦金堂

為什麼甘藷賽人參？

提到吃甘藷，現在65歲以上的本省高齡長者，仍還望之生厭。因台灣在日治時代，所生產的大米，大部份都要運到日本供養日本人，本省同胞只能以甘藷、番薯簽、番薯葉配搭雜糧充飢，天天吃、年年吃，日久自然生厭。

另外，人們總認為甘藷薯是一種低廉的雜糧，一種副食品，甚至是飼養禽畜的飼糧。其實，用甘藷作為防病強身的食品，在明代李時珍在其所著的《本草綱目》即記載其：「氣味甘平、補虛乏、益氣力、健脾胃、強腎陽，功同薯蕷（薯蕷即山藥）」。

早在明目清初，甘藷已

成爲一種「御用」的貢品，每年由福建巡撫進貢數十萬「紫皮紅薯」供皇室品嚐。

具有祛病延年的功能

甘藷營養賽人參，並非浪得虛名，其珍貴的身價與祛病延年的功能，歸納如下：

- 甘藷原是一種大眾化的食品，現在竟一躍成爲西餐廳的佳品—煨甘藷；展示在法國高級食品店櫥窗中的名點；沙拉吧的健康食品；美國國務院並用錫箔色甘藷作為宴請貴賓的佳餚。

- 根據現代的研究，甘藷的營養相當豐富，每500克的甘藷含有蛋白質11.5克，還含有維生素A、B、C和尼克酸、亞油酸和胡蘿蔔素等。其中維生素B1、B2比大米大6倍，維生素C可與柑桔類水果相比美。

- 特別是甘藷含有豐富的能促進人體新陳代謝、助長發育的賴氨酸，這是大米、麵粉所欠缺的。這些營養成份，如亞油酸等物質，有助於減少和消除血液中的膽固醇。



醇，從而可起到防治高血壓和心腦血管等病變。

● 較多的澱粉和纖維素，進入機體後，能在腸內大量吸收水份，增加糞便體積，不僅能預防便秘，而且還有助於血中好膽固醇的形成，預防冠心病的發生。

● 甘藷中還含有粘液物質，這種物質由膠原和粘多糖類物質組成，粘液能保護人體呼吸道、消化道和骨節的粘膜組織，使其免受機械磨損，並起到滑潤和消炎作用。

● 甘藷還可用於抗癌。最近美國生物學家又發現，甘藷中還含有一種名「去氫表雄酮」的化學物質，可以用來

預防乳腺癌和結腸癌。

日本東京大學醫學科學研究所的科學家最近研究了黃綠色植物的抗癌作用，發現甘藷的抗癌作用超過了人參，名列榜首。通過實驗表明，甘藷對癌的抑制作用最強，其抑制率熟的為98.7%，生的為94.4%。

● 近年美、日等國科學家正在研究將甘藷作為未來的太空作物，種植在航天器中，若能達到目的，甘藷的身價，且止賽人參。

甘藷賽人參，好處多多，國家與個人，應了珍視，並多加利用。妙用無窮的甘藷，小兵也能立大功啊！

解

肥胖與過敏性鼻炎

問：結婚3年育有1女，體重直線上升，一直在65Kg之間遊走。除了老公會抱怨我鼾聲連連外，我也發現記憶力減退的現象，加上從小就有過敏性鼻炎的困擾，該如何保養呢？(28歲，家管)

台北市立和平醫院中醫主治醫師陳潮宗答：

「過敏性鼻炎」指的是早晨起床就會出現流鼻水、打噴嚏、鼻塞、眼眶周圍皮膚癢、上顎癢，越接近中午時分，症狀越減輕，遇天冷或吹到冷風時則加重病情。或者睡前有鼻塞症狀此因人而異。此與感冒整天皆有鼻塞、流鼻水、流鼻涕有所不同。感冒時常有黃色鼻涕及黃色痰。

一般肥胖體重增加時，呼吸道組織會鬆垮，影響呼吸道的暢通。加上過敏性鼻炎病史的體質，更容易造成呼吸道的阻塞。根治之原則，首先要增強免疫力，改善體質為主。若在病症不穩定期（發病時），治療當以穩定症狀為主，改變體質為輔。病情稍穩定，則以改善體質為主要治療原則，症狀控制為輔助。當疾病率漸漸改善之後，則可見到，發作頻率較稀疏，病發程度減輕，終至不在發病為止。

建議先以運動方式減輕體重負擔，增強免疫力，同時避免肉類、油炸及冰冷的食物，如梨、西瓜、番茄、椰子、白蘿蔔，及巧克力、核桃、魚乾、香煙、啤酒，與各種酒類。治療方面建議配合醫師診斷服用小青龍湯、射干麻黃湯等中藥，既可減輕症狀，也有抑制食慾的效果喔。

解