

能全年候不受外界天災之影響。

希望領先全球的農業科技化生產，能疏解今日脆弱環境與天災加劇的威力，為全民提供天天有乾淨健康的番薯嫩葉。另外所有提供番薯塊莖的農民，也能注意土壤的乾淨是種瓜得瓜的重要前提。謹以本文說明了「醫食同源」的道理。

(註1): D.B.C.P.台灣環保署已在78.5.2下令禁止輸入與使用。

(註2): 黑斑病番薯中毒，與發綠芽馬鈴薯的中毒(毒素solanine)一樣危險，多在24小時內發病，主要症狀有噁心、嘔吐、腹瀉等腸胃道症狀。嚴重的時候還會出現高燒、頭痛、氣喘、神智不清、抽搐、嘔血、昏迷、甚至死亡。

重拾被遺忘的健康食品 烤番薯

目前市面上突然冒出一種不起眼的健康食品—冷凍烤番薯，解凍後有點像冰淇淋；1顆烤地瓜加上1杯低脂鮮奶，連皮一齊吃，再加上2份水果，就是最方便又健康的早餐。

在過去，番薯是台灣人民主要的食糧，營養相當豐富。因為容易栽培、收穫量穩定，葉子還可以拿來餵養豬隻，是農民一種非常重要的農作物。

沒有一種作物像番薯，對我們有貢獻卻被冷落。台灣在第二次世界大戰及光復初期，糧食缺乏時代，它被當作代用食物，不知救了多少人命，等到經濟繁榮後，它就被敬而遠之了。直到現在因大腸癌個案增加，便秘的人增加，這個被冷落的食物才又熱門起來。

以前皆有吃了番薯會長胖的觀念，所以很多人不喜歡番薯，而筆者因孩提時候，天天吃番薯簽，看到番薯就怕。現在我們需要重新來認識番薯，番薯含有多量維他命C及E、鉀、纖維等成分。維他命C含量與柑桔類差不多，而且加熱時其他蔬菜會減半，但番薯卻還可以保留百分之

七十，它的維他命E或鉀也比米還要多。

維他命C及E是防止癌症、動脈硬化不可或缺者，鉀則對防止高血壓有效。而纖維對於防止便秘有用、可防止大腸癌，也有減少膽固醇吸收的功能，有助於心臟血管疾病的預防。而目前經

過品種改良，紅番薯及黃番薯更含

有豐富的胡蘿蔔素，在流

行病學上都可能有預

防肺癌或皮膚癌的

功效，此外，尚

有多酚類成分，

具有抗氧化功能，

有助於慢性

病的預防。

由此可知，番薯

可防止成人病，對美容

更有益。但是它的澱粉含量也

相當高，如果已攝食足夠的三餐，再吃幾個烤番薯，免不了會長胖。如果以1條烤番薯，加上1杯或2杯低脂鮮奶，再來1份或2份水果，是非常好的營養早餐。且番薯的皮含有多量纖維，最好連皮食用。

進一步享用烤番薯，可將連皮的烤番薯與低脂鮮奶一起打汁，鮮奶中帶有些微甜味，真是回味無窮，更是便秘的一大剋星。無毒一身輕，何樂而不為。(蔡弘聰)

