

甘藷的保健功效

文圖／張瑞忻

甘藷為旋花科植物，學名為 *Ipomoea batatas* (L.) Lam.，俗稱地瓜或番薯，為國內重要的雜糧作物，根據農糧署的統計資料，99年度甘藷的產量約為20萬9千公噸，可見其市場接受度相當高，且在農業經濟作物中佔有重要的地位。攝取甘藷對健康有諸多益處，尤其現代人的飲食長期不均衡，容易導致高血壓、大腸癌等文明病的發生，而富含膳食纖維與抗氧化物的甘藷就成為現代人最佳的保健食品。

根據行政院衛生署食品藥物管理局的「臺灣地區食品營養成分資料庫」記載，甘藷的營養成分包括碳水化合物、蛋白質、β胡蘿蔔素、膳食纖維、維生素A、維生素C、維生素B1、B2、B6等，並且含有鈉、鉀、鈣、鎂、磷、鐵、鋅等礦物質成分，而紫色品種的甘藷則富含花青素，以下茲就各營養成分之保健效果加以說明。

甘藷的碳水化合物主要功能為提供能量來源，維持血糖量，同時對於脂肪的代謝有重要的影響，甘藷中的澱粉和其他醣類經消化作用後產生的葡萄糖可提供大腦與全身的能量來源，乳糖則可以維持腸道中的益菌之生長，這些腸內益菌具有合成維生素的能力。

甘藷含有蛋白質，是修補細胞、建構細胞的材料，經消化分解後以胺基酸的形式被人體吸收。在生理上扮演的角色為建造新組織、提供熱量、構成酵素與荷爾蒙，另一方面蛋白質可維持血液中的滲透壓，避免水腫，而蛋白質構成的抗體則可以抵抗外來病原體的危害。

β胡蘿蔔素主要存在於黃色及橙色的蔬果中，包括甘藷、芒果以及胡蘿蔔。甘藷中的β胡蘿蔔素為重要的抗氧化物，可延緩老化及預防癌症的發生，β胡蘿蔔素可在肝臟合成維生素A，維生素A可維持正常的皮膚及黏膜構造，並且對於夜間視覺相當重要。缺乏維生素A則會導致黏膜角質化，影響呼吸道、消化道、尿道的黏膜，進而導致這些黏膜的抵抗力降低，缺乏維生素A也會導致夜盲症。

自由基是導致細胞老化與癌化的元兇，甘藷中的抗氧化物質除了β胡蘿蔔素之外，在紫色的甘藷品種塊根中亦富含花青素，這些抗氧化物質可清除自由基，幫助人體延緩老化、預防癌症。花青素通常存在於水果表皮及深色的蔬菜中，因此有不少專家學者提倡吃水果要連皮一起攝取，但是一般民眾仍是習慣吃水果前先削皮，事實上在紫色的甘藷品種的塊根中就含有大量的花青素，民眾只要攝取紫色的甘藷就可以獲得花青素。花青素除了抗老化之外，還有抗發炎、改善糖尿病、抑制細菌

生長等功效，另有學者指出花青素可抑制腫瘤的血管增生，因此可減緩腫瘤的惡化。

甘藷富含膳食纖維，其中包含可溶性纖維與不可溶性纖維。可溶性纖維具有以下三種功效：第一、可吸收水分形成膠體，此膠體構造可吸附碳水化合物，減少葡萄糖的吸收，因此可以穩定血糖並減低糖尿病的風險。第二、可溶性纖維可減少低密度膽固醇(LDL)的吸收，降低罹患心血管疾病的風險。第三、可溶性纖維可以平衡腸道內的酸鹼值，促進腸內的發酵作用，減低大腸癌的風險。不可溶性纖維則有以下三種功效：第一、可增加腸胃內食物的體積而不增加熱量，因此可減低肥胖的發生，第二、不可溶性纖維可加快食物在腸內的移動速度，使排便較為規律。第三、增加糞便的體積，因此可減少便秘發生的機會。

甘藷含有維生素B群，其中維生素B1在人體之生理功能為協助碳水化合物與脂肪之代謝，缺乏維生素B1會造成無食慾、神經炎、肌肉痛與無力、水腫(腳氣病)等疾病。維生素B2在細胞中多與蛋白質結合，組成許多酵素，缺乏維生素B2容易造成口角炎，引起舌頭及口腔黏膜的損傷。維生素B6則影響胺基酸、碳水化合物、脂肪的代謝作用，參與血紅素之合成、神經傳導物質之合成，並且參與許多胺基酸的合成，缺乏維生素B6會造成皮膚炎、貧血、末梢神經炎等。綜合以上所述可知維生素B群之重要性。

此外，甘藷也含有許多礦物質元素，在生理上具有重要的地位，其中鈣質是骨骼和牙齒的主要成份，鐵質的功能為構成血紅素與肌紅素，另外其他礦物質對於維持身體的酸鹼平衡、調節細胞的通透性、調節酵素活性、維持神經傳導等有重要的功能，因此攝取甘藷有助於維持上述生理功能之穩定性。

良好的飲食習慣確實會改善身體的健康狀態，甘藷的營養成分正好與現代人不良的飲食習慣互補，為了預防高脂肪、高熱量、少纖維的飲食習慣造成的高血壓、糖尿病、大腸癌，最佳的解決妙方就是多多攝取甘藷，這個平凡的食品不僅將帶給你高纖、抗氧化的珍貴營養，也將帶給你健康、樂活的人生。



圖1.甘藷臺農57號是國內市場接受度最高的甘藷品種，食味特佳。



圖2.甘藷臺農66號是富含胡蘿蔔素的品種，俗稱紅心甘藷。



圖3.烤甘藷是香甜可口的平價美食，且營養豐富。