



薯仔

的完美營養主義

薯仔，其貌不揚。

沒有斑斕的色彩，沒有壯大的身型，
卻廣受歡迎。

因為它幾乎包含了人體每天必需的營養：
媲美牛奶的完全蛋白質、穩定血壓的高鉀質、
美容護膚的維他命 C、剋制自由基的抗氧化物質。
還有，不含脂肪，也很美味。

它展示了食物內涵完美的一面。

也因此它的影響力遍及歐美、香港和全球，
甚至太空。

□ 本刊記者



從薯仔由原產地南美洲智利、墨西哥一帶，被入侵的西班牙人帶回歐洲後，幾個世紀以來，它不斷擴張勢力，成為不少西方國家的主要食糧之一，近年更獲美國太空總署垂青，成為首種於太空試驗種植的食物。美國人很看重這種食物，把它與象徵現代文化的快餐結合，自此全球每天都有不知多少萬人奉為正餐或零食，慰藉多少人寂寞的肚皮；但亦因此令薯仔背負了致肥兇手的惡名。

天然脫脂

其實薯仔的脂肪和膽固醇幾近於零，一點也不易致胖。它的成分高達80%是水分，碳水化合物佔約16%，因此卡路里不高，1個中型薯仔（約148克）才只有100克卡路里，熱量較同是澱粉質食物的番薯及芋頭為低。問題出在烹調方法上，例如薯條、薯餅是經油炸，卡路里自然大大提高；而薯茸則加了不少牛油，多吃亦很容易致胖。

薯仔又名馬鈴薯、洋芋、土豆、土卵、土芋，是茄科植物馬鈴薯的塊莖。據西方營養學分析，薯仔的營養非常全面，美國農業部甚至指出，每天只進食薯仔和全脂牛奶，便已得到人體所需的營養。由於它幾乎什麼營養也齊備，因此對多種疾病如高血壓、心臟病、糖尿病及肝病等均有益處。

營養俱全

首先，薯仔是高鉀低鈉食物，一隻薯仔便含21%人體每天所需的鉀質，能幫助身體排走多餘的鹽分，穩定血壓，並能強化心臟，對預防冠心病及中風有一定的幫助。它的護心作用部分亦源自它豐富的維他命C及抗氧化物谷胱甘肽。維他命C本身亦具抗氧化作用，再加上谷胱甘肽，因此能抑制自由基，不但可以保

護血管，對衰老及因老化而引致的疾病，均有預防作用。薯仔的抗氧化指數很高，曾有研究比較各種蔬菜如燈籠椒、洋蔥、西蘭花及蘿蔔等，結果顯示薯仔是繼西蘭花之後，抗氧化功效最佳的食物。

維他命C本身亦是美容恩物，當然，常保青春已是美容一大強項。此外，維他命C亦有助預防及治療壞血病，因此以薯仔為主糧的國家壞血病患率也相對偏低。

在蛋白質方面，薯仔也一樣很出眾，所含的是完全蛋白質，可以媲美全脂牛奶，對發育中的青少年尤其有益。另外值得一提的還有維他命B雜，雖然含量不算很多，但已足夠發揮一定的效用，有助舒緩緊張和壓力，減少憂鬱及失眠，亦能舒緩經前綜合症及更年期的症狀。

抗氧有功

雖然薯仔看似容易令人飽滯，但由於它含維他命B6及少量龍葵鹼，適量進食反而有助消化，舒緩胃痙攣問題。

薯仔亦是一種抗癌食物。日本秋田大學的學者曾從薯仔中成功分離能抑制致癌的物質，有關研究於1998年在德國召開的國際癌症學會上發表。有些日本學者建議癌症患者把新鮮薯仔連皮榨汁飲用，有助改善病情及提高自癒能力，並能減輕化療的影響。此外，薯仔含不少纖維，對預防大腸癌相信亦有幫助。

至於中醫學上，薯仔亦有不俗的食療價值。它性平味甘，可健脾益氣，緩急止痛，對脾胃虛弱、飲食不振、脘腹作痛、大便秘結等均有療效。古方記載，薯仔還可用來治腮腺炎，用法是以醋把薯仔磨汁，塗擦患處，可加速痊癒。不過患有支氣管哮喘或小兒腹瀉則不宜食用。

薯仔的營養完美，難得又很

平易近人，既廉宜，可塑性亦高，能配合各種肉類蔬菜一起烹調，又可用來製沙律、麵包等，試問誰可抗拒？

但炸薯條還是應該抗拒。❶

薯皮營養價值高！

炸薯條就吃得多，炸薯皮又可有吃過？一些美式餐廳會提供這款小吃，其香口程度一點也不遜於炸薯條。其實薯皮的營養價值也很高，含豐富的礦物質、維他命及纖維。薯仔本身所含的鉀，有大部分便是儲存在薯皮部分；而它所含的纖維，不但有助促進腸臟蠕動，亦能吸收醃熏食物所釋放出來的致癌物質。

此外，科學家在薯皮中發現一種蛋白質，能起天然抗生素的作用，可以防止細菌如大腸桿菌、葡萄球菌黏附，雖然無法殺菌，但至少可以防止細菌感染。

下次吃薯仔，不妨考慮把皮擦淨一起吃，不要白白浪費它的營養。

處理薯仔點滴

1. 薯仔一旦發了芽，所含的龍葵鹼會激增數倍，進食後會引致腹瀉、嘔吐、暈眩等中毒徵狀，嚴重時更會呼吸困難、心跳減慢及昏迷等。因此千萬不要吃已發芽的薯仔。
2. 薯仔買回來後毋須放入冰箱內，儲存在陰涼的地方便可；不宜放在陽光下，否則會變苦。
3. 薯片或薯絲以炒的方法代替炸，一樣很可口美味。炒前不妨先以冷水浸泡，並換2、3次水，炒出來的薯片或薯絲便格外爽脆。
4. 拾薯仔時，即使不吃薯皮，也不妨先連皮一起煮，有助保留當中的維他命。

部分資料來源：

<http://www.potatohelp.com>。