

2013年10月22日 星期二
责任编辑:樊慧君 电话:6201407
版面设计:郑虹 校对:臧华

养胃健脾防便秘 减肥控糖降血压

红薯,全能的养生食物

秋冬季节,散发着诱人香味的烤红薯成了街头独特的一道风景线。哈尔滨医科大学附属四院营养科金宇教授指出,红薯有养胃、暖胃的功效,因此当冷空气来袭时,吃一块红薯,你会立刻感到温暖舒心。而事实上,红薯的好处还远不止这些。

世卫认可的“冠军蔬菜”



人们食用红薯的历史已有千年,我国明代李时珍所著《本草纲目》中,就曾对“甘薯”的保健养生作用有所记载。2006年,在日本国家癌症研究中心公布的20种“抗癌蔬菜排行榜”中,红薯更是拔得头筹。因为其较高的营养价值,红薯在日本还被誉为“长寿食品”。

不过,真正令红薯名声大涨的,还要属2007年世界卫生组织(以下简称“世卫”)推出的健康食品排行榜。几乎每年,世卫都会如约推出一份健康食品排行榜。在2007年的最佳蔬菜榜中,红薯被列为13种最佳蔬菜的冠军。世卫从事公共营养与健康食品研究及管理工作的汤姆森·切维尔直言:“红薯成为榜首早在意料之中。因为它富含膳食纤维、钾、铁和维生素B6等营养素,且热量很低。”

北京农学院植物科学技术学院甘薯专家赵波告诉《生命时报》记者,其实我们现在所说的红薯,与紫薯等同属甘薯类别。甘薯可分为红心、黄心、白心、紫心多个品种,它们除颜色和口感略有不同外,营养价值的差别并不大。

赵波说,甘薯最大的特点是含有丰富和优良的膳食纤维,有利于肠胃蠕动,能使人顺畅排便,还有利于排除宿便。“西医认为,排便顺畅,有利于消化、吸收,及免疫力的增强。因此,排便好了,心情就好,心情一好,身体倍儿棒,吃嘛嘛香。比如现在有些排毒养颜的保健品,实际就是甘薯面做的,排便痛快了,脸色自然就好了。”

通常来说,红黄心的红薯口味较甜,所以广受欢迎;白心的淀粉含量相对更高,吃起来口感稍干,越是寒冷地区的人越喜欢;紫薯的普及还是近年的事,因其含有较多的抗氧化剂花青素,口感特别,深受女性和孩子的喜爱。

“虽然现在我们把红薯看作蔬菜,但从清末清初红薯传入中国到改革开放,红薯一直是作为主食存在于老百姓饮食中。”赵波说,这主要是因为红薯与其他蔬菜不同,它还含有较多的淀粉和一定量的优质蛋白,可以被人体吸收利用,甚至充当果腹之用。正因如此,现在很多女性把它当成减肥的首选食品。



保健功效很全面



红薯之所以能成为明星蔬菜,自然不只因为它能养胃健脾、预防便秘。近年,越来越多的研究试验还证明了红薯的保健功效很全面。

有利减肥。现代人油肉蛋奶的摄入量多,运动量小,很容易肥胖,引起“富贵病”。而红薯脂肪含量低,产热少,饱腹感强的特点,恰恰符合了减肥者的基本要求。北京中医药大学养生室张湖德教授说,每100克鲜红薯仅含0.2克脂肪,产生99千卡热能,大概为大米1/3,因此是很好的低脂肪、低热能食品,如果将其作为主食,可以有效减少其他食物的进食量,进而达到减肥的效果。此外,红薯还能有效阻止糖类变为脂肪,有利于健美。

预防胆固醇过高。日本东京大学对130种食物抑制胆固醇的功效进行研究,发现红薯的作用比其他食物的10倍。所以,如果你胆固醇高,就可适当多吃两块红薯。

辅助控血糖。奥地利维也纳大学的一项临床研究发现,2型糖尿病患者服用白皮红薯提取物后,其胰岛素敏感性得到改善,有助于

控制血糖。

降低中风风险。红薯是绝对的“高钾低钠”之王。美国《预防》杂志刊文指出,有研究发现,红薯等富钾食物可将中风的风险降低20%。

辅助降血压。美国营养学家乔伊·鲍尔指出,红薯的辅助降压效果主要归功于其中富含的钾元素。因为钾和钠是影响血压高低的重要元素,如果人体摄入足够的钾,就会促进血液排泄掉多余的钠;食用富含钾的食物,还会促进体内矿物质水平的均衡,并最终起到一定的辅助降压作用。

养护关节。红薯中含有丰富的黏蛋白,对养护关节有一定好处。

除以上种种优点外,目前被讨论最多的还有红薯的抗癌效果。美国费城医院曾从红薯中提取出一种活性物质,并认为它能有效抑制结肠癌和乳腺癌;日本医生也曾通过对26万人的饮食调查发现,熟红薯的抑癌率高于生红薯。但中国营养学会前理事长程义勇教授认为,由于机理尚未完全清楚,红薯抗癌之说最好慎重对待,不要夸大其效果。

吃不对,小心营养不良

再好的食物,也不能天天吃;再多的保健效果,也不能治病。赵波强调,红薯不能完全替代主食,也不能替代其他蔬菜。另外,吃红薯,应该讲究正确的方法,若吃不对,很有可能会造成营养不良、泛酸、胀气等多种问题。

不生吃。生红薯中的淀粉难以被消化,所以一定要蒸透或烤熟。提倡用煮的方法,少用油炸。

不过量。红薯虽然可以当成主食,但如果长期把它当成主食,可能造成营养不良,特别是大病初愈、怀孕的特殊人群。张湖德认为,中医诊断中的湿阻脾胃、气滞食积者也应慎食。糖尿病患者则应遵医嘱食用。

不要空腹吃。空腹吃红薯,容易泛酸、烧心。另外,红薯要趁热吃,肠胃才会舒服。

配点咸菜,减少泛酸。红薯里含糖量高,吃多了会产生大量胃酸,会引起吐酸水或“烧心”。此时,吃点咸菜就能减轻症状。

老人尽量吃新鲜的。存放时间长的红薯水分会散失,糖分相对增多,因此老年人还应该尽量吃新鲜的红薯。

红薯粥,不胀气。红薯容易使胃肠道里产生大量二氧化碳气体,如果吃太多,会让人腹胀、打嗝;红薯的糖分很多,累积在肠道发酵,也会导致腹胀等不适。中南大学湘雅医院营养科教授李惠明建议,吃红薯时最好别边吃边喝水,或者将少量红薯加大米熬粥食用,这样就能减轻肠胃不适。相比较成人,孩子更容易出现此类问题,中国农业大学食品学院副教授范志红提醒,婴幼儿只建议吃红薯粥;大一点的孩子可以在某一餐主食中,用红薯替代部分主食,但不要超过主食总量的1/3。

(据《生命时报》)