



营养配比好 富含维生素 抗菌又补气 还治胃溃疡

# 俺是土豆 来吃我呀

土豆是老百姓餐桌上必不可少的一种蔬菜,同时它也是全球人民都爱的美食。近日,俄罗斯“医学论坛”新闻网发布消息称,英国营养学家希安·博尔特和西格利特·季布索研究发现,土豆中含有的对人体重要且必需的营养素远超其他蔬菜、水果和坚果。毫不起眼的土豆真有这么大的养生功效吗?本期就教你该怎么吃土豆最营养。

## 土豆堪称“地下苹果”

土豆浑身都是宝。两位英国营养专家建议,每天吃两次煮土豆可以缓解压力。具体说起来,土豆有以下几个营养优势。

1.营养素配比好。天津第一中心医院营养科主任谭桂军说,土豆含8%~29%的淀粉,且属于易消化的淀粉;蛋白质含量约0.75%~4.6%,其中赖氨酸达93毫克/100克,色氨酸也有32毫克/100克,这两种氨基酸都是其他粮食缺乏的;土豆脂肪含量低,仅有0.2%左右。美国饮食营养协会发言人洛娜·桑顿指出,土豆是典型的低能量食物,素有“第二面包”的美称。

2.含多种维生素。土豆富含各种维生素,含量甚至与蔬菜相当。尤其是维生素C和B族维生素含量较高,其中前者是一种抗氧化剂,保护身体免于自由基的威胁,后者有利于心血管健康。

3.富含钾盐。谭桂军指出,每100克土豆中的钾含量高达300毫克以上,具有防治高血压和心脏病的功效,这让土豆享有“地下苹果”的美誉。美国西北大学医学院教授琳达·霍恩表示,以土豆为代表的含钾蔬果有助于降低血压,每天坚持吃1个中等大小的土豆(约130克),可使脑卒中的发病率降低40%。

4.富含多酚类。两位英国专家也指出,早先的研究结果表明,土豆能有效预防乳腺癌,并在癌症早期的综合治疗中发挥积极作用。谭桂军指出,土豆中含有的多酚类物质,具有抗癌、抗氧化作用。

5.含抗菌成分。英国曼彻斯特大学研究发现,土豆含有一种可治疗胃溃疡的特种抗菌分子。与抗生素相比,它不但可以治愈和预防胃溃疡病,而且不会产生耐药性,也没有任何副作用。曼彻斯特大学微生物学教授伊恩·罗伯茨博士表示,这一发现有助于研制出一种日常保健饮食补充剂,帮助治疗胃溃疡。

从中医角度看,土豆是一种非常好的补气食物。南方医科大学南方医院中医科主任医师周迎春指出,中医认为,土豆性平味甘,具有健脾益气、和胃调中、减肥降脂等功效,可辅助

治疗消化不良、习惯性便秘、神疲乏力、慢性胃痛、关节疼痛、皮肤湿疹等。其中,土豆补益脾气的功效最为突出,对有“气虚”表现的人,比如少气懒言、疲劳乏力、动则大汗淋漓、心悸头晕、面色苍白等,有较好的调理功效,还能够增强体质,预防疾病。这里需要强调,土豆容易导致饱腹感,所以腹胀的人应该少吃。

## 蒸土豆营养损失最少

土豆营养丰富,但如果做法不当,就有可能破坏营养优势。这就需要人们在烹饪上注意扬长避短,才能做出一顿营养丰盛的土豆餐。

在烹调上,土豆可谓是烹炒煎炸,炖煮煲汤,样样都行,但做法上要有技巧,才能让口感和营养都到位。首先,新鲜土豆水分多、糖分多、黏性好,吃起来口感很“面”,所以适合炖菜、做汤;老土豆水分少,口感爽脆,不易粘锅,适合烹炒。其次,土豆含多酚氧化酶,在氧气的作用下会变褐色,影响色泽。因此,切好的土豆应及时放在水里,可加少许醋,能减少维生素和矿物质等的流失。但需要提醒,土豆切完后最好马上烹调,以防营养素流失到水中。再次,土豆用小火炖,才能熟得均匀。大火炖一方面容易糊锅,另外会使外层熟烂、开裂,里面却是生的。最后,土豆皮下面的汁液中富含多种营养素,所以削皮时,用钢丝球轻搓表面,只削掉薄薄的一层即可。

在烹调方法上,北京军区总医院高级营养配餐师于仁文给出了一个土豆健康做法排行榜,值得一试。

第一名是蒸土豆,对营养影响很小。蒸熟的土豆维C保留率在80%以上,而微量元素、膳食纤维等几乎不损失,而且淀粉颗粒充分糊化,更易消化吸收。

第二名是土豆泥,口感酥软,适合老人和孩子。经过合理搭配,比如酸奶坚果土豆泥,还能补充蛋白质、微量元素,能帮着控制体重、血糖、血压等。但如果加入人造奶油、香精、糖等,土豆泥的营养就会大打折扣。

第三名是烧土豆,断面少,水溶性维生素损失少。土豆烧牛肉是绝配,牛肉能补充土豆中缺乏的矿物质铁和蛋白质,土豆则可补充牛肉缺少的碳水化合物和维生素C。土豆富含膳食纤维,可以减少人体对牛肉中含有的胆固醇的吸收。需要注意的是,烧土豆前不要先油炸,否则会破坏其他营养素,增加脂肪摄入。

第四名是炒土豆片。烹制时间较短,对营养素的破坏程度小。刀工比土豆丝少,可以减少营养流失。需要注意,土豆片切好马上烹饪,别用水泡。



## 从形状、外形、颜色上 挑土豆

土豆虽好,但如果发芽了,或者表皮变绿了,就不能吃了。国家蔬菜工程技术研究中心研究员何洪巨提醒说,土豆里含有龙葵碱(又称茄碱),是一种弱碱性糖甙。这种有毒物质几乎全部集中在土豆皮里,尤其是日晒发绿或长芽的土豆皮中含量最多。有人吃土豆懒得削皮,或没注意土豆皮变绿或发芽,这样即使煮熟,土豆皮中仍会存留着龙葵碱。

一般而言,发芽很少的土豆,彻底挖去芽和芽眼周围的部分,去掉发绿的部分,还是可食用的。如果土豆发绿的面积较大,发芽的部位也很多,就应该扔掉。切完土豆最好在水中

多泡一会,烹调时倒入一些食醋,都可以避免中毒。

何洪巨表示,选土豆时,要从形状、表皮、颜色这三方面入手。圆土豆口感较“面”,适合炖、烧、蒸;细长土豆则较黏,不容易煮烂,适合炒着吃。选购土豆时,尽量挑形状匀称、肥大的;表皮要光洁、没有疤痕和糙皮,无病斑、虫咬和碰撞外伤,不萎不软、没有水泡的;颜色上,选择外皮暗黄的,一般淀粉含量高,富含胡萝卜素,口味较好。

最后,中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员何丽还教给大家三招辨别翻新老土豆的方法:一是看看孔,孔深的土豆要当心;二是掐掐肉,硬硬的土豆不能买;三是搓搓皮,不掉皮的土豆也比较危险。

(生命)