

“地三鲜”里的土豆可能要脱离另外“二鲜”，从配菜变成饭桌上不可缺少的主食了。1月6日，中国农科院等单位举办的马铃薯主粮化和国家粮食安全问题研讨会上，提出将推动土豆成为继水稻、小麦、玉米之后的我国第四大主粮作物，土豆有望在未来成为餐桌上的主食。主食需要同时具备人体不可或缺的营养、良好的口感、充分的饱腹感，马铃薯君，你真的可以胜任吗？



土豆！土豆！我是玉米，听说你也要变主粮了？



主粮化不是用蒸土豆、烤土豆代替米饭、馒头

除了西北一些贫困山区会把土豆作为主食和蔬菜两方面的营养来源外，大部分人还是把土豆作为蔬菜食用的。

其实，马铃薯主粮化并不像我们想得那样简单。黑龙江农科院脱毒苗木研究所副所长吕典秋说，主粮化并不意味着马铃薯会成为人们主要食用的鲜食，而更多体现在以马铃薯为原料的加工食品上，如土豆制成的全粉、淀粉，用它们来制作馒头、面条、包子、面包等。目前，我们使用的淀粉主要是玉米淀粉、红薯淀粉，馒头、面条等主食加工品也基本上由小麦、玉米制成。

专家表示，马铃薯主粮化被提上日程，是基于目前我国环境和粮食安全问题的现实。我国光、热、水资源丰富，土地平整，非常适合种植水稻，但由于工业用地侵占农田，农民种田的意愿也不高，江浙一带的水稻田数量已大幅下降。粮食的主要产区就迁移到或山峦连绵、或土地贫瘠、或气候寒冷、或小雨缺水等无法大量种稻的地区。

相比而言，种土豆要容易得多，它不需占用太多的水资源，对气候、土地质量的要求也不高，生长期短、产量又高，相对于一茬要用至少六七种农药和生长调节剂的水稻，种植土豆的环境压力也要小很多，如果大量种植，将有利于环境保护和可持续发展。

作为蔬菜，土豆有点尴尬

土豆其实一直是蔬菜界的例外，因为它的淀粉含量高、水分小，口感绵软又有一定的饱腹感，烹调后香味极其浓郁，其他蔬菜都无法与之比拟。因此，有人将土豆形象地比作“蔬菜界的沃尔沃，非常可靠但有点笨”，无论谁都会爱上土豆的特别。

不过营养专家指出，其实作为蔬菜，土豆并不那么称职。食品科学博士范志红表示，土豆本身的营养价值并不差，它的钾元素含量堪比香蕉，维生素C含量能跟番茄媲美，而且富含中国人容易缺乏的维生素B1、维生素B2，还有些膳食纤维和多酚类物质。在不放油、盐的前提下，比如烤土豆、蒸土豆的健康价值并不令人失望。但一旦加盐、加糖、加油或配合肉类作为蔬菜食用，土豆的健康评价就得大大下降了。

这是因为在蔬菜中，土豆无疑是淀粉含量最高的，通常在14%至20%之间，而绝大多数蔬菜的碳水化合物含量只在5%以下，绿叶蔬菜更低。“淀粉多，意味着热量高。如果用土豆替代青菜，毫无疑问会增加肥胖和甘油三酯的危险。”范志红指出，土豆本身很擅长吸油，即便看起来清爽、没什么油的清炒土豆丝，如果配米饭一起吃，也是增肥食物的组合。如果饭后再来点炸薯条、炸薯片之类的零食，增肥效果就更不用说了。

另外，从蔬菜营养角度讲，土豆还属于

浅色蔬菜，这就意味着它的类胡萝卜素、花青素、叶酸、维生素K、钙、膳食纤维、抗氧化物质含量与深绿色叶菜都相差悬殊。

完美主食，土豆当之无愧

相反，如果换个视角，将土豆从配菜提升为主食，倒是非常称职。土豆里的维生素B1、维生素B2比大米高，在不放油、盐的时候，烤土豆、蒸土豆的淀粉含量不如米饭、馒头高，作为主食的饱腹感还非常强，因而很难吃过量。“同样吃300千卡能量的食物，土豆比米饭、馒头、面包更容易让人吃饱，而且饭后很长时间不觉得饿。”范志红说，马铃薯等薯类如果作为主食还有一个优势，就是血糖与大米、白面相比上升得慢，国内的血糖试验数据证明，土豆、甘薯的血糖反应虽比燕麦、荞麦高，但比米饭、馒头、面包低。

脱离了油脂的土豆，是名副其实的低脂肪、高纤维食品，它的脂肪含量不到0.5%，比面粉还要低。所以，如果用土豆替代白米、白面作为主食，对改善营养、控制血压都有好处。欧洲人就土豆当作主食，土豆在法国人和德国人的菜单里就占据着主食的位置，美国提出的DASH饮食模式中，也将土豆纳入其中的一项，成为防控三高的健康饮食的一部分。

(北晨)