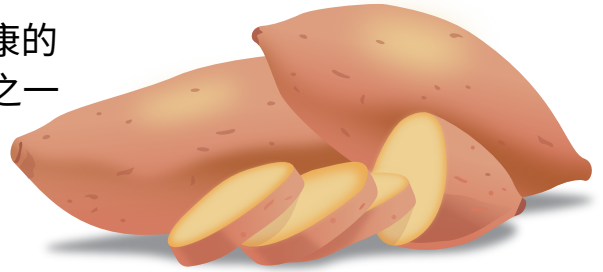


# 红薯的好处



红薯可以被视为是种超级食物，是这个星球上最健康的食物之一<sup>1</sup>。事实上，冲绳人是历史上最长寿的人口之一，而他们的饮食就是以红薯为主的<sup>2</sup>。



## 最经济划算的营养食物

有份研究旨在找出每花一块钱所能得到最多营养的食物，而得分最高的就是红薯<sup>3</sup>。



## 防癌功效

红薯中80%的蛋白质是一种蛋白酶抑制剂，具有潜在的抗癌功效<sup>4,5</sup>。



红薯肉的颜色深浅在某方面是和其营养含量直接相关的。所以，颜色越黄、越橘就越棒，而最棒的甚至是紫薯<sup>6,7</sup>！



## 烹调红薯的最佳方式

与烤和蒸比起来，要保有红薯的抗氧化能力，最佳的烹调方式或许是水煮<sup>8</sup>。

### 水煮

水煮能将细胞壁变薄、淀粉膨胀，如此一来或许会加强了营养素的生物利用度<sup>9</sup>。



### 水煮

与高温和低温烘烤比起来，水煮所造成的血糖飙升较小<sup>10</sup>。



### 烘烤

低温烘烤可能会使得维生素A的水平下降80%之多，是水煮所流失的双倍<sup>11</sup>。



## 别把红薯皮给削了!



以每一克计算,红薯皮的抗氧化能力几乎是红薯肉的十倍,所以切记要把皮留着。不过,烘烤时有超过三分之二的抗氧化剂会消失,因此用微波或水煮等较柔和的方式来烹调,是能够保留更多抗氧化能力的<sup>12</sup>。

虽然水煮或许是最好的,但红薯是如此健康,以至于最好的烹调方式就是会让你想要吃更多的方式——油炸除外,因为油炸会导致潜在人类致癌物<sup>13</sup>丙烯酰胺<sup>14</sup>的产生。

### 红薯相关健康食谱

#### 《红薯佐意大利香醋椰枣酱》

“我在波士顿念医学院时,每到严冬我会在大衣口袋里揣着两个刚微波好、热腾腾的红薯,这样就可以暖手了!等到红薯稍微冷却后,我就马上有健康零食吃啦!”

迈克尔·格雷格医生



了解更多关于红薯的信息,您可以在我们的微博(@NutritionFacts能救命的营养学)或公众号(nutrition\_facts\_org)以关键字搜寻。



1. Bovell-Benjamin AC. Sweet potato: a review of its past, present, and future role in human nutrition. *Adv Food Nutr Res.* 2007;52:1-59.
2. Willcox BJ, Willcox DC, Todoriki H, et al. Caloric restriction, the traditional Okinawan diet, and healthy aging: the diet of the world's longest-lived people and its potential impact on morbidity and life span. *Ann N Y Acad Sci.* 2007 Oct;1114:434-55.
3. Bovell-Benjamin AC. Sweet potato: a review of its past, present, and future role in human nutrition. *Adv Food Nutr Res.* 2007;52:1-59.
4. Senthilkumar R, Yeh KW. Multiple biological functions of sporamin related to stress tolerance in sweet potato (*Ipomoea batatas* Lam). *Biotechnol Adv* 2012;30(6):1309-17.
5. Li PG, Mu TH, Deng L. Anticancer effects of sweet potato protein on human colorectal cancer cells. *World J Gastroenterol.* 2013;19(21):33008.
6. Ameny MA, Wilson PW. Relationship between Hunter Color Values and  $\beta$ -carotene contents in white-fleshed African sweetpotatoes (*Ipomoea batatas* Lam). *J Sci Food Agric* 1997 73:301-6.
7. Lim S, Xu J, Kim J, et al. Role of anthocyanin-enriched purple-fleshed sweet potato p40 in colorectal cancer prevention. *Mol Nutr Food Res* 2013 57(11):1908-17.
8. Donado-Pestana CM, Salgado JM, de Oliveira Rios A, dos Santos PR, Jablonski A. Stability of carotenoids, total phenolics and in vitro antioxidant capacity in the thermal processing of orange-fleshed sweet potato (*Ipomoea batatas* Lam.) cultivars grown in Brazil. *Plant Foods Hum Nutr* 2012 67(3):262-70.
9. Tumuhimbise GA, Namutebi A, Muyonga JH. Microstructure and in vitro beta carotene bioaccessibility of heat processed orange fleshed sweet potato. *Plant Foods Hum Nutr* 2009 64(4):312-8.
10. Bahado-Singh PS, Riley CK, Wheatley AO, Lowe HIC. Relationship between processing method and the glycemic indices of ten sweet potato (*Ipomoea batatas*) cultivars commonly consumed in Jamaica. *J Nutr Metab* 2011 2011:584832.
11. Dincer C, Karaoglan M, Erden F, Tetik N, Topuz A, Ozdemir F. Effects of baking and boiling on the nutritional and antioxidant properties of sweet potato [*Ipomoea batatas* (L.) Lam.] cultivars. *Plant Foods Hum Nutr.* 2011;66(4):341-7.
12. Padda MS, Picha DH. Phenolic composition and antioxidant capacity of different heat-processed forms of sweetpotato cv. 'Beauregard.' *Int J Food Sci Tech.* 2008;43(8):1404-9.
13. Dincer C, Karaoglan M, Erden F, Tetik N, Topuz A, Ozdemir F. Effects of baking and boiling on the nutritional and antioxidant properties of sweet potato [*Ipomoea batatas* (L.) Lam.] cultivars. *Plant Foods Hum Nutr.* 2011;66(4):341-7.
14. Lim PK, Jinap S, Sanny M, Tan CP, Khatib A. The influence of deep frying using various vegetable oils on acrylamide formation in sweet potato (*Ipomoea batatas* L. Lam) chips. *J Food Sci.* 2014;79(1):T115-21.