



不再遲鈍不放屁 有營番薯大追蹤

□ 本刊記者

《老夫子》中的大番薯身形圓鈍，動作遲緩，簡直是笨手笨腳的人最佳寫照。但其實正牌番薯甚有建樹，既能預防心臟病、中風、癌症，亦可防止肝腎的結締組織萎縮，對關節、消化道及呼吸道等均有潤滑作用，絕對比米飯等更有「營」，甚至有學者認為它是健康長壽的秘訣所在。



灣著名網上搜索器以「番薯藤」為名，據稱因台灣出產番薯甚多，因此以此食物代表台灣。其實番薯又豈止在台灣普及呢，每逢隆冬，無論在香港、中國內陸、日本、韓國等地街頭，煨番薯的香氣處處可

聞。這大概由於番薯容易繁殖，而且又能充飢飽肚，因此在東南亞以至西方各地都大受歡迎。

不過番薯也令筆者想起有一趟到內地旅遊時，下車地方剛好有人賣煨番薯，大家聞香而至，紛紛爭購，唯獨有一位年約50多

歲團友卻完全提不起興趣，自言在戰亂時只有番薯作食糧，現在提起番薯也怕怕。說來淡然，但當中的辛酸淒涼，非我們這些在物質過盛的社會下長大的一代所能領略。

長壽漂亮食番薯

番薯又名山芋、甘薯、地瓜、紅苕，因顏色不同，又有紅薯、黃薯、白薯等名稱。番薯雖然在東南亞甚受歡迎，但它的原產地其實是美洲。據說當年哥倫布把它帶回西班牙，後來才輾轉傳入中國。番薯雖然很普遍，但真正以番薯入饌的菜餚似乎不多，除了冬天在街邊或旅行燒烤的煨番薯外，經常吃到的還有番薯糖水、炸番薯餅、山芋片、地瓜粥、番薯乾等美食；此外番薯葉也可食用，是台灣有名的菜餚之一。

別看番薯外形枯槁難看，製法又獨沽幾味，在中國及日本早已有學者發現，一些長壽村落的人經常以番薯為食糧，顯示它對養生保健有很大的幫助。在中國的醫書上亦有記載，番薯性平無毒，能涼血活血，益氣生津，健脾胃，強腎陰，有治療濕熱黃疸、瘡毒發炎等作用。經常適量食用番薯，身體自然強壯得多。

若從營養角度分析，番薯的營養比米飯類更豐富。它是非常豐富的胡蘿蔔素來源，含量甚至可媲美紅蘿蔔，大約一個中等大小(約4安士)的番薯，便可提供足夠美國政府建議的每天維他命A攝取量，有助預防心臟病、中風、夜盲症等，對癌症亦有一定的預防作用。此外，番薯的維他命C含量與柑桔差不多，而且較不容易因加熱而流失。維他命C可以提高免疫力，有抗氧化功效，與胡蘿蔔素一樣同是目前醫學界發現能有效對抗癌症的營養素之一。此外維他命C亦能防止皮膚出現雀斑，維持皮膚彈性，愛美人士絕對不能錯過。

番薯的彩色世界

紅、紫、黃、白……番薯雖然看似「木木獨獨」，但其實它的內心世界色彩繽紛，計有紅心、黃心、紫心、白心等多種顏色外，還有「四季仔」、「掠爛鑊」等不同品種。

紅心番薯最甜；紫心番薯最香，但論味道遜於紅心番薯，而且較難消化；黃心番薯味道則最差。白心番薯在香港較少見，卻最正氣，民間相傳有治胆石的作用，但未有証實。

保持彈性潤滑

番薯還含大量膠原和黏液多醣類物質，能保持動脈血管壁的彈性，預防心血管脂肪沉澱，減少動脈粥樣硬化；並能保持消化道、呼吸道潤滑，更可保持關節的關節面和漿膜潤滑，減少關節疼痛的機會；另外，黏液多醣類物質亦能防止肝臟的結締組織萎縮。

很多人都知道番薯有令人放屁的問題，不過其實它對腸道疾病及便秘很有作用。由於它含豐富的食用纖維，有助潤滑腸道，最適合吃得太多漢堡飽等低纖維快餐的香港人食用。

番薯與放屁

不過它令人放屁的問題確實叫人尷尬，其中原因可能由於番薯未完全熟透，當中的「氣化酶」在胃腸內產生大量二氧化碳，令肚脹兼放屁。若把番薯徹底煮

熟，能破壞氣化酶，有減少放屁的情況發生。另外若把番薯配以米麵食用，亦可減少胃腸不適感覺。

番薯有益但也不宜大量進食，否則容易吃滯；而患有支氣管哮喘、胃及十二指腸潰瘍、小兒腹瀉等亦不宜食用番薯。此外番薯不能與柿子同食，否則會在胃裏結聚成硬塊，引致胃脹、腹痛、嘔吐，甚至可能引致胃出血，切記小心為妙。

以後想吃番薯時，不要被人嚇嚇會放屁便放棄，其實會放屁很可能是自己的腸胃本身已有毛病，又或烹調方法有問題而已。錯過了這有益又好味的美食，只會是自己的損失。☹



越食越有營

番薯粉

以番薯磨研製成的番薯粉，在一般超級市場均可買到，煮成呈糊狀的甜品或鹹品，有助舒緩腸胃不適、口乾口苦等。

番薯粥

番薯100克去皮切小塊，與梗米30克一起熬粥，能補脾益胃，解毒消瘡。

番薯薑汁

番薯500克，生薑5克，煲水飲用，有助治療濕熱黃疸。