

它價錢超值、營養卻超班，而且種類多多，白色的、紫色的、橙色的、手指形的、肥大壯碩型的令人目不暇給！今期就由營養師余思行為大家揭開這殊不簡單的番薯「超營」真貌！



養

和體格健康檢查部營養師余思行指出，番薯以肉質顏色分為白色、橙色及紫色，含豐富澱粉質，多水（七成水分）、低脂、高維他命C，還有豐富鉀質、纖維、葉酸、胡蘿蔔素等，而當中又以橙色番薯的營養價值最高。

余思行說，一個五吋長（一百三十克，下同）橙色烤番薯就有二十七克碳水化合物、四點三克纖維素、二十五毫克維他命C，熱量只是一百一十七卡路里。由於它屬澱粉質，如將番薯代替白飯，吃兩個才等於一碗飯的熱量，實在有着數，而且它含豐富纖維素（等於一碗紅米飯），吃後有非常飽感。

雙倍抗氧化

不過要數營養價值最出色的，是它含超高的β胡蘿蔔素（Beta-carotene）。余思行說，β胡蘿蔔素是一種天然防曬物，可以過濾紫外線輻射，是一種強力抗氧化元素。男士一日約需五千四

百微毫克，女士則需四千二百微毫克。一個橙色番薯就有超過一萬微毫克β胡蘿蔔素，而吃半杯番薯所得的β胡蘿蔔素等如十二杯西蘭花，你說是否好抵食！

不過並非種種番薯的β胡蘿蔔素含量都咁超班，余解釋，β胡蘿蔔素存於橙色及深綠色的蔬果中，所以白色及紫色番薯，以及同屬根莖類的薯仔就含量極低或沒有。

番薯的另一出色處，是它含豐富纖維素，能幫助消化及防便秘。余

思行指出，每人一日應吸收二十五至三十克，吃一個番薯的纖維素約等於半斤菜。另鉀質是控制血壓及運動神經的必需元素（每人每日需三千五百毫克），葉酸是促進細胞及器官形成、製造紅血



球的主要營養（每日需四百微毫克），維他命C能增強抵抗力，這一切都在番薯上找得到，而且含量相當高。

味道香甜的番薯，大家一定以為當中不少糖分，但余思行指出，番薯糖分低，而因為含易消化的碳水化合物，當咀嚼時，碳水化合物被唾液中的酵素消化，故感到甜味。如果以番薯粥代替白粥，增加纖維素之餘又抗氧化，更加健康。

飲水止「屁」

大家或許會問，番薯雖有益，但吃得多會「放屁」，點算？余思行解釋，吃番薯後放屁，是因為腸道中的細菌消化番薯的纖維素時產生氣體，形成胃氣，最後釋放出來造成放屁。不過，這多數發生在少吃纖維食物的人身上，只要吃後多飲水及待身體適應後，放屁情況自然會消失。如本身多胃氣，建議少吃。圖

番薯有幾營？（註：以每個5吋長約130g計）

	橙色		白色		紫色	
	水煮	烤焗	蒸熟	烤焗	日本紫番薯	薯仔
熱量(kcal)	98.8	117	170.3	211.9	157.3	100.1
水(%)	80.1	75.8	66.4	58.1	68.8	79.3
碳水化合物(g)	23	26.9	40.6	50.7	34.71	22.7
纖維(g)	3.25	4.3	4.9	4.6	2.6	2.9
鉀質(mg)	299	617.5	637	702	715	547.3
維他命C(mg)	16.6	25.5	26	29.9	19.5	25.6
葉酸(mcg)	7.8	7.8	59.8	61.1	37.7	20.8
胡蘿蔔素(mcg)	12277	14961.7	35.1	7.8	6.5	0

營養師簡介

余思行，養和醫院體格健康檢查部營養師、英國註冊營養師、香港營養師協會會長，著有《至fit至營新口味》。