



愛美之心，人皆有之，減肥是不少女士的終身事業，試盡千方百計只為了擁有完美體態。可是胡亂節食有損健康，單吃蔬菜又營養不均，坊間有傳的番薯薯仔減肥法，是否營養足夠又飽肚，又可以吃出苗條健康好身材？

撰文：沈彥恒 設計：張均賢

薯仔VS番薯

養和醫院營養師鄭智俐表示，薯仔與番薯不單令人容易有飽腹感，而且脂肪含量極少，不易致肥，適量進食有助控制體重。一個中型薯仔（約一百七十三克）只有約大半碗飯的熱量，共一百六十卡路里，如果連皮進食更可增加纖維。而一個中型番薯（約一百八十克），熱量有一百六十二卡路里，同樣與大半碗飯相若。番薯的蛋白質、鉀質都跟薯仔差不多，但它的纖維、維他命C、鈣質和糖份都比薯仔高；而番薯的維他命C含量差不多是每日所需的百分之五十，有助提升免疫力。



◀薯仔與番薯令人易有飽腹感，而且熱量低又纖維高，選合減肥人士選用。

去水腫的佳選

水腫問題困擾着不少女士，要解決水腫，進食薯仔都是個解決好辦法。鄭智俐指，薯仔的鉀和水分含量高，一個中型薯仔就約有九百二十五毫克鉀，而差不多重量的番薯則含約八百五十五毫克的鉀，可以把身體多餘的鈉質及水分排出體外，有助消除水腫，更可以降低血壓。不過，也因為鉀高的關係，慢性腎病患者不宜進食根莖類食物，否則容易引發心律不整。



◀水腫是不少女士困擾的問題，番薯薯仔都含高鉀有助去水。

要留意升糖指數 (Glycemic Index)

要減肥成功，除了留意卡路里與脂肪，也要小心升糖指數。進食碳水化合物後，會消化及分解成為葡萄糖，然後進入血液，令血糖水平上升，升糖指數就是葡萄糖進入血液的速度。升糖指數愈低的食物，會令血糖上升速度平穩，以及令人較易有飽足感。因為番薯薯仔當中含有碳水化合物，亦要留意不同食法會影響升糖指數，例如洗乾淨連皮的薯仔，升糖指數屬中至高；而去皮薯仔或製成薯蓉因為容易吸收及消化，所以升糖指數屬高。而番薯纖維含量較薯仔高，其升糖指數亦較低。因此鄭智俐建議，可洗淨番薯薯仔連皮進食，以增加纖維，減慢血糖升幅。



▲薯仔與番薯令人易有飽腹感，而且熱量低又纖維高，選合減肥人士選用。

飲食運動雙管齊下

鄭智俐提醒，單吃薯仔番薯減肥雖然熱量低，可短時間內減磅，可是容易因沉悶而放棄及營養攝取不均衡。薯仔及番薯的營養雖說幾乎樣樣齊，也需要配合其他含蛋白質的食物才能有效攝取均衡的營養，包括瘦肉、魚類、雞蛋、低脂奶類及豆類食品。

鄭智俐提議，若希望採用番薯減肥法，最簡單的做法就是把一日三餐的其中一餐主

食，例如白飯，以一個中型番薯或兩條日本小紫薯代替，再配合低脂含蛋白質的食物，以彌補番薯中少量的蛋白質。煮法最好是蒸或烤，不建議油炸或多油的煮法。

當然，同時也要配合運動，才能令減肥效果事半功倍。「減肥這回事，還是慢慢來比較好，不要太極端。」鄭智俐忠告大家不要急於求成，亦要循序漸進及着重均衡營養。



除了飲食，配合運動才是減肥的上策。

薯仔番薯的優與缺

薯仔番薯替代主食雖有助減肥，不過凡事總有雙面刃，有其他優點與缺點。

現時大行其道的紫薯屬番薯一種，內含的花青素有抗氧化、抗炎特性，可以對抗自由基，有抗癌及增強免疫力之效，花青素更可增進皮膚光滑度；所以減肥與否，鄭智俐都提議大家可以不時以紫薯代替白飯。除此之外，薯仔對有胃部毛病的人來說也是個不錯的選擇，因為薯仔屬鹼性，對於胃酸過多的患者可能會產生中和作用。

而缺點方面，因為它含高鉀可去水腫的關係，進食番薯薯仔可能會令如廁次數頻密；而因為薯仔番薯纖維含量高，消化期間會產生氣體，容易引起脹氣，令腸道蠕動「噁哩咕嚕」，容易放屁之外，亦可能導致腸胃不適，因此若容易胃氣脹或腸易激綜合症的患者要多加注意。另外，番薯當中含糖量較高，而去皮薯仔及薯蓉的升糖指數高，糖尿病患者都不宜多吃。

番薯薯仔可減肥?



主食營養一覽表

食物	一個中型薯仔 (173克)	1個中型番薯 (180克)	速食店中薯條 (117克)	速食店細薯條 (71克)	一碗白飯 (175克)	一碗米粉 (176克)	白麵包兩塊 (44克)
卡路里	160	162	380	230	228	190	128
蛋白質	4.3	3.6	4	3	4.7	1.6	4
碳水化合物(克)	37	37	48	29	49	43.8	24
脂肪(克)	0.2	0.3	19	11	0.5	0.4	1.9
飽和脂肪(克)	0	0	2.5	11.5	0.1	0	0.2
鈉(毫克)	17.3	65	270	160	1.75	33.4	260
鉀(毫克)	925	855	655	398	61	7	58
維他命C(毫克)	16	35	9	4.8	0	0	0
鈣(毫克)	26	68	20	20	17.5	7	52
鐵(克)	1.9	1.2	1.0	0.7	2.1	0.2	1.4
膳食纖維(克)	3.8(連皮)	5.9	5	3.0	0.7	1.8	1.2
糖(克)	2.0	11.6	0	0	0.08	0	2
升糖指數	少於70(連皮) 98(去皮)	少於50	多於70	多於70	多於80	40	70

升糖指數：(低：55或更少)；(中：56-69)；(高：70或更多)

養和醫院營養師
鄭智俐

