



## 杂粮芋头其实是优质主食

芋头属于薯类,和红薯、土豆、紫薯、山药类似,都可以算作杂粮,替代饮食中精米白面的角色,作为主食,不仅能充饥、提供能量,还能减脂、控血糖……

**1.热量更低。**相比精米白面,杂粮的热量普遍更低。像芋头的热量就远低于馒头、米饭。100克芋头仅有56~85千卡热量(不同品种热量不同)。而同样100克的馒头则能提供223千卡热量,100克米饭热量为116千卡。

**2.升糖指数低。**芋头的血糖生成指数仅为53,比同为薯类的土豆、红薯都低,更远低于米饭、馒头,是妥妥的低血糖生成指数(低GI)食物。因此,如果你想控制体重和血糖,非常推荐把芋头纳入主食食谱,有助于控制总热量摄入。

**3.含有VC、补钾。**芋头等

薯类比起精米白面还有个明显优势,那就是含有米饭馒头中没有的VC,虽然芋头的VC比不上土豆、红薯,但各类芋头中1.3~5克/100克的含量,总比没有强。

同时,薯类都是补钾高手,芋头的钾含量就相当优秀。不少品种的芋头钾含量可以达到300毫克/100克以上,这可比大家熟知的补钾能手香蕉的钾含量(256毫克/100克)更高,能量还比香蕉更低。所以说,对于有高血压,需要控钠补钾的朋友来说,将部分精米白面主食换成蒸芋头,是相当明智的选择。

另外,因为芋头富含粘多糖和膳食纤维(大部分为可溶性膳食纤维,约在4.1克/100克左右,比馒头高出近3倍,比米饭高10倍有余),还有增加饱腹感、延缓脂肪吸收的效果,能促进肠胃蠕动,帮助改善便秘等问题。

## 吃芋头的正确/不正确姿势

既然芋头的营养价值这么高,自然要了解一下该怎么吃,才能不浪费——不光要吃得美味,还得注意吃得健康。吃的“姿势”不对,再优秀的芋头,也会秒变“健康负数食物”。

### 健康吃法一:

#### 蒸煮芋头代替部分主食

根据《中国居民膳食指南》的建议,薯类本就属于主食的一部分。用蒸、煮且未加糖的芋头代替1/4~1/5的主食,不仅可以丰富主食的种类,补充精米白面中缺少的部分营养素,还可以降低主食的热量摄入。

具体来说,《中国居民膳食指南》建议每日主食中薯类可以达到50~100克(谷薯类每日共摄入250~400克)。一个普通小芋头的重量约60~80克,大家可以以此作为参考,目测自己的芋头摄入量。

### 健康吃法二:

#### 搭配绿叶菜、优质蛋白一起吃

有些朋友觉得芋头亦菜亦饭,甚至还有人期望通过吃芋头减肥,啃一块芋头就作为一餐,这是不提倡的。

尽管芋头营养丰富,但毕竟是杂粮主食,缺乏丰富的维生素、矿物质以及优质蛋白等人体必需的营养素。因此,建议大家吃芋头时,搭配一些绿叶蔬菜以及蛋奶肉等优质蛋白类食物一起食用。

### 不健康吃法一:

#### 当零食、油炸加工

一旦在吃了主食之外,还将芋头当作零食在餐中或餐间吃,

那无疑等于多摄入了主食。

如果是芋头扣肉这种以大量高脂肪肉类来搭配的菜肴,脂肪含量不容小觑。当零食吃的芋头制品往往可能加入了不少的油、糖等,来提升零食的口感。如芋头酥、反沙芋头、炸芋头、拔丝芋头等,这样的零食吃下去,就是高糖高油高淀粉的热量炸弹了。

### 不健康吃法二:

#### 只吃芋头当主食

如果觉得芋头营养好吃,将全部主食换成芋头也不合适。

一方面,芋头的热量低、膳食纤维高,长期只吃芋头当主食可能会造成热量摄入不足,无法满足人体对能量和淀粉类物质的代谢需求。另一方面,芋头中大量的膳食纤维除了增加饱腹感,也在一定程度上增加了消化负担,对于消化功能偏弱的人来说,完全以芋头当主食可能会造成消化不良。

### 不健康吃法三:

#### 偏爱芋泥类芋头加工制品

不少朋友偏爱芋泥,或者喜欢用芋头和其他带有甜味的食物打成糊糊,如各种芋泥奶茶等。但这类吃法不建议大家经常采用。

一方面,芋头做成芋泥或打成糊糊后,消化吸收速度大大加快,本身低血糖生成指数的优点就不复存在了。另一方面,芋泥类食材往往加入了大量油脂和糖,还有可能加入奶酪、沙拉酱等调节口味,这样一来,热量、糖分、脂肪含量都会大大提升。

一提到香芋,很多人的嘴里就会涌动起那种绵软香甜的感觉……

很多人似乎已经忘记了芋头最初的口感和味道。其实芋头这种食物,即便是什么调料都不放,口感也完全不输于米饭、馒头。芋头不仅能充饥、提供能量,还能减脂、控血糖,冬天正是吃芋头的最佳时机,有人于是把芋头当主食吃。

既然芋头的营养价值这么高,怎么吃既美味又健康呢?本期健康问诊就跟你聊聊吃芋头的学问。

蔡富根/整理

# 冬天能不能把芋头当主食?

不仅能充饥、提供能量,还能减脂、控血糖……

## 挑选芋头的几个小技巧

想吃到新鲜的美味芋头,挑选时参照下面几个小技巧:

**1.荔浦芋头。**厨艺小白们可以直接选大个头的荔浦芋头,更不容易踩雷。也可以优先挑其他品种大芋头,更容易看清楚表皮的新鲜和破损情况,翻车率更低。

**2.蒸挑小,炖煮挑大。**根据不同的吃法,如果是蒸着直接吃,建议选择小芋头。容易蒸熟、方便一次吃完,而且剥皮后滑糯糯,口感也不错。如果是炖菜、炖肉,建议选择含淀粉量高、口感偏粉的大芋头,能充分在炖煮过程中入味,煮熟后软糯鲜美。

**3.挑圆不挑长。**有经验的芋头爱好者都知道,挑芋头要挑圆的。尤其是那种形状圆,表皮带有泥土、须毛多,摸起来紧实的芋头,说明其既新鲜,成熟度也不错,吃起来口感更加香甜粉糯。

## 注意!当心芋头的毒性

不过,看似温温柔柔的芋头,也有稍微“桀骜不驯”的一面。

芋头属天南星科,这是一个有毒物种频出的家族。野生的芋头毒性很大。尽管如今我们食用的芋头,经过人类的选育早已变得十分温和,但也曾有人因为吃了没有炒熟的芋花而出现口腔、咽喉发麻的情况。

虽说作为块茎的芋头已经比芋花和杆茎的“毒性”小多了,但由于草酸和皂苷等成分含量不低,我们在处理生的芋头时如果没有戴上手套,依然容易被“灼伤”,导致皮肤发痒。

芋头在制成美食前需要经过长时间的浸泡,并且加热做熟,这些做法都是为了去除大部分的草酸。如果不慎吃到了没完全做熟的芋头,舌尖也会微微发麻。建议大家,如果想在家自己处理带皮的芋头,一定要做好防护措施。

## 推荐2种芋头家常吃法

### 1.芋头排骨煲

材料:小排骨300克、芋头400克、蒜2瓣、酒1大匙、酱油1/2大匙、盐1/2茶匙、糖1茶匙、胡椒粉少许。

做法:小排骨洗净,拌入调味料1腌10分钟,再用热油炸至上色捞出。芋头去皮、切小块,放入热油中炸过捞出。用2大匙油炒香蒜瓣,再放入小排骨,加入调味料2和2杯清水烧开,改小火煮20分钟。芋头下锅同煮约20分钟,待其酥软并汤汁收至稍干时,即可盛出。

### 2.香芋炒肉丁

材料:瘦肉150g、芋头150g、蒜头、葱、辣椒、油、生抽、糖、胡椒粉、淀粉。

做法:将肉切成1.5cm见方小粒,用少许可的盐、胡椒粉拌匀,再用淀粉抓匀。芋头切成1.5cm见方的小粒,放锅里用中火炸2分钟,装起备用。油烧到五成热,下肉丁推散,加入蒜头、辣椒煸香,再倒入芋头翻炒,加生抽、加糖炒1分钟,撒上葱花即可起锅。



据科普中国、《武汉晚报》等