

馬鈴薯



性：平 味：甘

歸經：脾、胃、大腸

營養與功能：馬鈴薯又名土豆、山藥蛋、洋山芋，是茄科植物馬鈴薯的塊莖。

馬鈴薯除了含豐富水份及纖維外，還含有鉀質、鈣質、多種維生素、類黃酮、槲皮素等營養素成分。馬鈴薯含有很高比例的抗性澱粉，一個生的馬鈴薯有72%的抗性澱粉。這種特別的營養不僅不會造成血糖飆升，甚至能幫助減重及預防大腸癌，有說學界也考慮將抗性澱粉列為膳食纖維的一種。馬鈴薯連外皮一起食用更能吸收它的整體營養，有助心臟健康、降血壓、提升免疫力等功效。

《本草綱目》記載馬鈴薯：「補虛乏，益氣力，健脾胃，強腎陰」，食用能使人“長壽少疾”。中醫認為馬鈴薯有健胃、解毒消腫、補氣、健脾、消炎等功效，是滋養脾胃的食物。

食用注意：

1. 喜歡吃馬鈴薯又怕發胖人士，可以把煮熟後的馬鈴薯放涼做沙拉料理。抗性澱粉在食物冷凍後會大幅增加，能增加飽腹感之餘又不會大幅提升體重。
2. 發芽的馬鈴薯會產生天然毒素茄鹼 (Glycoalkaloid)，食用後會引致急性中毒例如嘔吐、腹痛、腹瀉等中毒症狀，應避免進食。

