



一到秋冬季,大街小巷经常会飘着烤红薯的香味,十分诱人。冒着热气的烤红薯拿在手里能充当“暖手宝”,软糯香甜的吃一口,心更暖,很多人都会禁不住诱惑买上一个。

然而,有人说红薯是有超级抗癌功能的健康食品,也有人说红薯含糖量高,吃多了会得糖尿病。那么,到底哪种说法对呢?

红薯讲究吃法才能吃出健康

1 食用 美味要适量

美食江湖中,有关红薯的传言不少,而最具代表性和争议性的,就是吃红薯能抗癌和红薯吃多了会得糖尿病的传言。面对一块香喷喷的红薯,吃还是不吃,似乎成了难题。

中国农业科学院甘薯研究所副研究员孙健表示,红薯抗癌的说法源于网上流传的日本国立癌症研究所的报道,这些只是转摘,并没有见到原始文章或数据。不过我国学者研究发现,甘薯中的蛋白对大肠癌细胞和小鼠大肠癌有抑制作用,同时甘薯中的多糖能抑制胃癌细胞、结肠癌细胞的增殖。但这并不意味着能够以食用甘薯来替代药物治疗。至于红薯吃多了易得糖尿病的说法,主要是源于有一些类型的红薯,其可溶性糖

含量较高。事实上,甘薯是中等血糖负荷食物,吃红薯一般不会引发太剧烈的血糖波动,所以适量食用是没有问题的。

其实,红薯在吃法上很有讲究。孙健建议消费者留心以下几点:

首先是控制食用量,红薯中含有较多的气化酶,进入胃肠道后会产生二氧化碳气体,引起烧心、泛酸、腹胀、打嗝等情况,所以红薯一定要煮熟煮透,而且一次不宜吃得太多,一般以200克一次为宜。不过,不同人群间有个体差异,许多人即便以红薯为主食,也没有发生胀气现象。

同时,因为红薯含糖量约为20%,还有大量的粗纤维,所以不宜空腹食用。而且应注意的是,每食用100克

红薯,要相应减少25克主食,这样才能有效控制总热量摄入,避免食用过多引发血糖不稳定。

其次是红薯不宜生吃。生吃红薯,淀粉的细胞膜未经高温破坏,很难被人体消化,还有可能引发反胃、烧心、胀气等不良反应。如果等热红薯凉透了再吃,有可能引发胃部不适。有些人非常喜欢吃烤得酥酥软软的红薯皮,但是红薯皮中生物碱含量较多,吃太多的话,同样可能引发肠胃不适。

此外,还要注意搭配。红薯的不足之处在于蛋白质含量较少,因此,最好能与其他富含蛋白质的食物搭配在一起食用,这样才不会营养失衡。

2 挑选 颜值高品质好

红薯原产于美洲中南部,大约在明朝万历年间传入中国。作为一种产量高、适应性强的粮食作物,红薯在我国大多数地区都有种植。因为区域、品种的差异,不同地方给了红薯不同的命名,诸如甘薯、地瓜、红苕、山芋等,至少10余种。

红薯含有丰富的淀粉、可溶性膳食纤维、β-胡萝卜素和多种维生素以及钾、铁、铜、硒、钙等10余种微量元素等。特别是它含有人体必需的氨基酸,比大米、面粉要高很多。红薯与米面混吃,可以得到更为全面的蛋白质补充,是很好的低脂肪、低热能食品,被营养学家称为营养最均衡

的保健食品、粮食和蔬菜中的佼佼者,有“第二面包”的美誉。

从薯肉色来看,一般分为红瓤、黄瓤、白瓤和紫瓤等,颜色不同,营养价值和口感略有差异。黄瓤和白瓤因薯肉色不同,很好分辨,消费者可以根据自己的口味和喜好选择。一般来说,红瓤和黄瓤含糖多,煮熟后瓤呈红黄色,味甜可口,而且红瓤和黄瓤中的胡萝卜素含量也相对要高一些;而白瓤红薯含淀粉多,煮熟后瓤呈白色,味道甜而口感面,白瓤的粗纤维含量相对较高,比黄瓤的高出4%~5%。

时下正是新鲜红薯上市的季节,针对如何挑选好品质、好口味的红

薯,中国农业科学院甘薯研究所研究员曹清河提醒消费者注意以下两点:

一是表皮光滑、薯形饱满,薯肉鲜红、金黄或艳紫,含水量中等,口感细腻柔软、甜度较高、香气较浓的红薯,适合蒸煮和烘烤等方式食用;而橘红瓤、甜度高、水分适宜的甘薯,尤其适合烘烤。二是有几种情况的红薯,不建议购买。如果红薯表面有疤痕,则会在保存过程中比较容易腐烂,不易久存;如果表面色泽暗淡,看起来较干瘪或凹凸不平甚至有发芽的情况,则说明红薯已经不新鲜了;而如果表面有腐烂状的黑色小洞甚至有异味,则说明该红薯内部已经腐烂。

3 储存 宜阴凉通风

红薯是一种较耐贮藏的食物,所含的糖分在存放过程中能得到充分积累,口感会变得更甜。但如果保存不得当,红薯就很容易腐烂。

对于如何正确保存红薯,中国农业科学院甘薯研究所研究员钮福祥建议消费者参考以下几种方法:

第一,先晾晒,别清洗。红薯买回来以后可以先晾晒3~5天,这样可以降低红薯的水分,有利于保存。然后用纸张包好,放到阴凉通风处,温度既不要超过15℃,也不要长时间低于9℃,因为温度高了容易发芽、影响口感,温度低了容易冻烂。需要说明的

是,晾晒好的红薯不要用水清洗,最好是带着本身的泥土,因为泥土干燥后,可以对红薯起到保护作用,而清洗后的红薯,保存过程中则很容易腐烂。

第二,不要把红薯裸放在地面上保存,否则很容易导致红薯长霉烂掉。可以准备一个纸箱,里面垫上旧报纸或草纸,把红薯放入纸箱内,上面盖一层纸,然后把纸箱密封好放到干燥、通风的环境中。因为纸箱可以透气防潮,而报纸或草纸可以吸收潮气,这样保存红薯不仅时间长,而且越放越甜,不会腐烂发芽或长硬心。

第三,塑料袋保存。将红薯用草

纸或者旧报纸包裹起来,然后放入干净的塑料袋并扎紧袋口,而且也要放到干燥通风的地方,这样可以保留红薯原有的水分,保持新鲜度,同时还不容易发芽。

需要强调的是,发芽的红薯一般不会像土豆那样产生对人体有害的成分,只需要把芽去掉就可正常食用。但在保存过程中,如果红薯发芽后表皮呈褐色或有黑斑,很可能受到黑斑菌毒素的污染,这种毒素即使经过水煮,其生物活性也不会被破坏,所以遇到这种情况就不要食用了。

(李建)

本报讯 日前,科信食品与健康信息交流中心、中国疾病预防控制中心营养与健康所、中华预防医学会食品卫生分会、中华预防医学会健康传播分会4家专业机构发布《食品甜味剂科学共识(2022)》(以下简称《共识》),旨在帮助公众更全面地了解甜味剂,以便根据自身需求选择合适的食品。

目前,我国3岁及以上城市居民平均每人每日摄入9.1克糖,远低于《中国居民膳食指南(2022)》中建议的每日50克的控制量。尽管大多数消费者无需严格控糖,但近年儿童、青少年的糖摄入量在逐年增加,应引起关注;此外,超重、肥胖及糖尿病患者、血糖长期偏高人群也需要控制添加糖摄入量。

网络上关于甜味剂的争议很多,有的说甜味剂有助于减肥,另一些则说甜味剂会增加食欲、导致肥胖。科信食品与健康信息交流中心主任钟凯认为,在膳食总量不变的前提下,以甜味剂替代添加糖可以减少能量摄入,但是体重管理取决于总能量平衡,甜味剂并非决定性因素。膳食能量摄入以及饮食行为的干扰因素复杂,这是科学研究结果不一致的根本原因。消费者应当明白,饮食健康的关键是合理膳食、吃动平衡,包括主动控制对甜食的过度追求,不能把希望寄托在甜味剂上。此外,甜味剂有助于降低龋齿发生风险,也为高血糖人群及糖尿病患者提供了更丰富的食物选择,但不应夸大甜味剂的作用。

据中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强介绍,2019年,国务院发布的《健康中国行动(2019—2030)》提出“倡导食品生产经营者使用食品安全标准允许使用的天然甜味物质和甜味剂取代蔗糖”“提倡城市高糖摄入人群减少食用含蔗糖饮料和甜食,选择天然甜味物质和甜味剂替代蔗糖生产的饮料和食品”。以甜味剂全部或部分替代添加糖已成为目前食品行业减糖实践的重要方式之一。

在甜味剂安全性方面,《共识》指出,甜味剂的安全性基于严格的食品安全风险评估,已得到多个国际组织和国家/地区权威食品安全风险评估机构和食品安全管理机构的肯定,且结论均为:按照相关法规标准使用甜味剂,包括天然的和人工合成的,都是安全的。

近年来,糖醇在食品中的应用越来越多,个别消费者短时间内大量摄入糖醇后产生“腹泻”反应。中国工程院院士陈君石指出,糖醇引起的是渗透性腹泻,与日常生活中由微生物引发的腹泻不同,不属于食品安全问题。而且,不同人对糖醇的耐受度有较大差异,建议大家根据自身情况酌情选择相关产品,适量食用。

四机构联合发布《食品甜味剂科学共识(二零二二)》