

香甜软糯的烤红薯 到底是不是健康食物？

到了冬天,人人都会爱上热乎乎的烤红薯。它又香又甜,美食魅力难以抗拒。不过提起红薯,大家总还是有一些疑问,比如:烤红薯会产生大量的丙烯酰胺吗?用空气炸锅做烤红薯会上火吗?紫薯和红薯有什么差别啊?蒸着吃好还是烤着吃好?吃烤红薯会发胖吗?听说红薯不能空腹吃?这里就把甘薯相关的食品知识告诉大家。



甘薯的颜色是什么色素带来的

红薯属于甘薯的一种。甘薯有各种皮色和肉色,从纯白色、淡黄色、橙黄色到紫色的品种都有,被称为白薯、黄薯、红薯和紫薯,甚至还有紫色和白色交织的花薯。

黄色和橙色来自于类胡萝卜素,特别是 β -胡萝卜素;而紫色来自于花青素,在花青素中又以矢车菊色素的类型居多。

甘薯里到底有多少淀粉、多少糖

甘薯的品种很多,有的特别富含淀粉,淀粉含量高达近30%,而还原糖比较少,适合用来提取淀粉、制作粉条;也有的淀粉含量在10%~20%之间,而还原糖含量比较高,能达到10%~20%,味道比较甜。

冬天的红薯为什么会更甜

可溶性糖就是能够溶于水的那些糖,其中包括了葡萄糖、果糖、蔗糖、麦芽糖、乳糖等小分子糖,甚至包括了低聚果糖。对果蔬和薯类来说,可溶性糖含量越高,就越好吃。

在冬天,由于温度降低,植物会把一部分淀粉分解成可溶性糖,以便提高渗透压,抵抗低温和冷冻的危害。所以,甘薯在秋冬储藏一段时间之后,糖度会比刚收获时明显上升,做烤红薯就更甜。

甘薯中的淀粉好消化吗

甘薯中的碳水化合物,除了糖之外,还有淀粉。从消化角度来说,通常把淀粉分为3个部分:快消化淀粉、慢消化淀粉和抗性淀粉。

快消化淀粉能够被人体消化,而且能快速升高血糖。对消化不良的人来说,快消化淀粉能减轻消化系统的负担,更快地给他们提供能量。但对需要控制血糖的人来说,一下子吃进去太多的快消化淀粉,对控血糖能力会是一个很大的考验。

慢消化淀粉也能消化,可以缓释能量,但因为消化速度慢,升血糖速度也慢,有利于餐后血糖稳定。

抗性淀粉则大概率不能在小肠中消化吸收,几乎不升高血糖,而是进入大肠,被微生物所分解利用,产生气体和短链脂肪酸。少量的抗性淀粉有改善肠道菌群和帮助控制血脂的好处,大量的抗性淀粉则可能造成产气、腹胀和消化不良问题。

生的甘薯也能吃,其中的还原糖是可以消化的,但是因为其中抗性淀粉含量较高,不好消化的成分比例较大,餐后升血糖较少,吃多了会造成腹胀问题。

烤红薯都会产生致癌物吗? 含有多少丙烯酰胺?

烤红薯和烤土豆、炸土豆等一样,在超过120℃的烹调加工中都会产生丙烯酰胺,其中160~180℃的丙烯酰胺产量最大。而这个温度范围,正好是食物烤制和油炸时采用的温度。不过,相比于炸薯条,烤红薯的丙烯酰胺含量还是要低很多。

一般来说,对于同一种食物,美拉德反应的程度比较高,烹调后黄褐色比较重,质地比较香脆,则丙烯酰胺的产量也会比较大。

丙烯酰胺并不是一种有毒物质,少量存在时并不会明显影响健康。我国大部分居民不会天天吃烤制和油炸菜肴,偶尔吃个烤红薯是不用担心的。

红薯不同的烹调方法,升糖速度和营养成分会有不同吗

有研究发现,把黄色肉的甘薯放锅中蒸35分钟,会使糖含量轻微下降;而微波加热5分钟,却会使糖含量上升。煮也会增加糖含量,但因为部分糖会溶入到水中,所以感觉并不那么甜。有研究者认为,可能是微波加热促进了淀粉的降解,产生了更多的葡萄糖和麦芽糖等。

所以熟吃甘薯时,绝大部分的淀粉都能被人消化,加上其中的还原糖,都会升高血糖反应。相比而言,煮食和微波烹调的时候,可能升血糖的速度会更快一些。

微波烹调还有另一个好处,烹调后胡萝卜素的含量升高了将近1倍。有可能是因为微波烹调后胡萝卜素和蛋白质结合物发生了分解,能更好地从细胞中释放出来,所以实际得到的数量就会增加。

不同颜色的甘薯,在营养上有什么差别

有学者研究发现,甘薯的口感、味道跟其中的 β -胡萝卜素、蛋白质和淀粉的含量都有正相关。也就是说,对黄肉甘薯来说,颜色越橙黄就越好;对紫肉甘薯来说,花青素含量越高,就越不好吃。

对28种生甘薯的颜色和成分进行分析发现,从总多酚的含量来讲,紫薯品种明显高于黄肉品种;而吃橙黄色薯肉的甘薯,和吃胡萝卜一样,都是补充胡萝卜素的好方法。

测定还发现,紫薯对胰蛋白酶活性的抑制作用很强,而且多酚含量越高,抑制蛋白酶的作用越是遥遥领先。这就是为什么紫薯吃多了之后容易胃堵腹胀,对消化不良者和胃肠疾病患者相当不友好。

为什么吃了空气炸锅烤的红薯片,感觉口干舌燥嗓子疼

这种“上火反应”可能有两方面的主要原因:

一是烤制食物水分含量低,在吃的时候,嚼碎的干燥食物会大量吸收唾液、口腔黏膜和咽喉部位的水分,造成黏膜局部脱水,干燥不适。干燥坚硬的食物碎片容易给黏膜造成小伤口,再加上黏膜脱水后抵抗力下降,就容易导致细菌感和炎症,出现口腔、咽喉的疼痛不适。

二是烤制食物在高温加热过程中会产生促进炎症反应的物质,简称为“促炎成分”,烤得越是香脆焦黄,这些促炎物质含量就越高。如果温度过高,还会产生多环芳烃类物质、油脂氧化聚合产物,会促进炎症的反应。促炎成分吃得过多,也会诱发痘痘,或让痤疮更加严重。

●小贴士

如何制作美味健康的烤红薯

- 1.将红薯烤到产生香气、表面发黄即可,不要烤到焦褐脆硬的程度。
- 2.红薯用微波炉烹调无害。把红薯切厚片,放在可以微波加热的有盖玻璃、陶瓷、塑料盒等容器中,加1勺水以便产生蒸汽,然后高火加热6~8分钟即可蒸熟。比普通蒸锅要快很多,而且是定时操作,无需人来照顾。
- 3.先把红薯蒸熟(普通锅蒸,或如上微波蒸均可),再放入空气炸锅或烤箱的烤盘中,铺平烤制即可。空气炸锅180~200℃15~20分钟,或烤箱30~45分钟即可。这样就可以快速吃到烤红薯,比传统烤法更加香甜美味。
- 4.对需要控血糖的人来说,蒸着吃可能更好些。和蒸红薯相比,烤红薯的加热时间较长,质地更软,快消化淀粉含量高,并不利于血糖控制。
- 5.越是质地柔软香甜、含糖量高的品种,越是烤得香甜柔软,吃了之后升血糖的速度越快。
- 6.胃酸过多的人应注意少吃红薯,特别是避免饭前大量吃。搭配其他主食和蔬菜,一次少量吃还是可以的。

(范志红)