

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。其实芋头这种食物本身味道也不错,即便是什么调料都不放,只是空口吃蒸芋头作为主食,口感也完全不输米饭、馒头。

## 芋头味美有营养 健康吃法有讲究

### 芋头是优秀主食

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……

一是热量更低。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。

二是升糖指数低。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。

三是含有维生素C、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维生素C,虽然芋头的维生素C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,比米饭高十倍有余),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。

### 芋头不光要吃得美味 还得注意吃得健康

#### 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

有些人觉得芋头亦菜亦饭,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。

以市面上某款芋泥原料为例。其热量为230千卡,比蒸芋头高出了近3倍,脂肪含量达到18%,而蒸芋头中几乎不含脂肪。

#### 怎么挑芋头?

荔浦芋头不容易“踩雷”

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。

#### 蒸挑小,炖煮挑大

根据咱们不同的吃法,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,而且剥皮后滑糯糯糯,口感也不错。如果是炖菜、炖肉,建议选择含淀粉含量高、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。

#### 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。

#### 当心芋头的毒性

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,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。

(王璐)

## 睡前喝牛奶能 睡得更香吗?

作用不大,平日正常饮食不必过多担心

“喝点牛奶吧,牛奶助眠”,为了改善睡眠状况,很多人都养成了睡前喝牛奶的习惯,希望能让自己睡得更踏实。但每天睡前都喝一杯牛奶,真的能起到助眠的作用吗?

其实作用不大。牛奶中的确含有一些色氨酸,但含量很低。喝得少助眠作用微乎其微,喝得多会频繁起夜上厕所,影响睡眠质量。

### 睡前喝牛奶能助眠吗?

人们常说,睡前喝一杯牛奶能起到助眠的效果。之所以会有这样的说法,就是因为牛奶中含有的色氨酸成分,这种成分和睡眠有关。色氨酸是一种必需氨基酸,人体不能自我合成,广泛存在于蛋类、水果、蔬菜和种子等食物中,同时也是睡眠介质血清素(5-羟色胺)和褪黑素的前体。

褪黑素大多数人都很熟悉,它是大脑松果体产生的一种激素,它的分泌受光线影响,天黑时分泌增多,天亮时分泌减少,能够调控人体的生物钟、诱导自然睡眠。而色氨酸在体内可用于合成5-羟色氨酸,并进一步代谢成为褪黑素,参与睡眠调节。

牛奶中含有色氨酸,理论上可以促进睡眠,但实际上牛奶中的色氨酸含量很少,只有42mg/100g,睡前喝一杯200mL的牛奶也只能摄入84mg色氨酸,这个量是无法产生足够的5-羟色胺和褪黑素让我们睡得更香的。

也有研究提到:我们每天通过天然牛奶(0.5~1L)所摄入的褪黑素的量尚不足以达到临床上的最低起效量(0.1~0.3mg),相应的临床试验数据也未能有效支持其促进睡眠的论点,除非是强化了色氨酸的牛奶,倒是可能有点用。

此外,为了获得牛奶中的那点色氨酸就在睡前呼呼喝牛奶,能不能真的起到助眠作用不说,倒是会增加起夜上厕所的次数,反而降低了睡眠质量。并且,牛奶中含有乳糖,如果喝完牛奶不刷牙、不漱口,乳糖就会被口腔细菌发酵产酸腐蚀牙齿,增加患龋齿的风险。

所以,不要太指望睡前喝牛奶助眠。

### 睡眠不好可以这么吃

多吃富含褪黑素的食物。我们平时吃的食物中或多或少会含有一些褪黑素,有研究发现,进食富含褪黑素的食物能提高血清中的褪黑素水平,并且还会增加血清抗氧化能力。比如,开心果、核桃、西红柿、草莓、菠萝、橙子、香蕉、大麦、牛肝菌、扁豆、芸豆、蔓越莓、枸杞中都含有褪黑素。其中,以开心果含量最高,为233000ng/g,吃15g大约1大把,就能补充3毫克左右的褪黑素了。

多吃富含色氨酸的食物。在平时的饮食中就适当多吃些富含色氨酸的食物,对促进睡眠或许有帮助,比如奶酪、牛奶、牛肉、鸡、鱼、鸡蛋、南瓜子、豆类、燕麦、花生、开心果、绿叶蔬菜等。

(薛庆鑫)