

“自家栽种新鲜红薯！吃了减肥又能降血糖，抗癌效果杠杠的，各位走过路过不要错过了。” 热闹的菜市场入口处，一个红薯商贩正拿着扩音器宣传自家红薯。

吆喝声很大，吸引了不少人的注意，不少人也冲着红薯“降糖”“抗癌”的效果前来抢购。

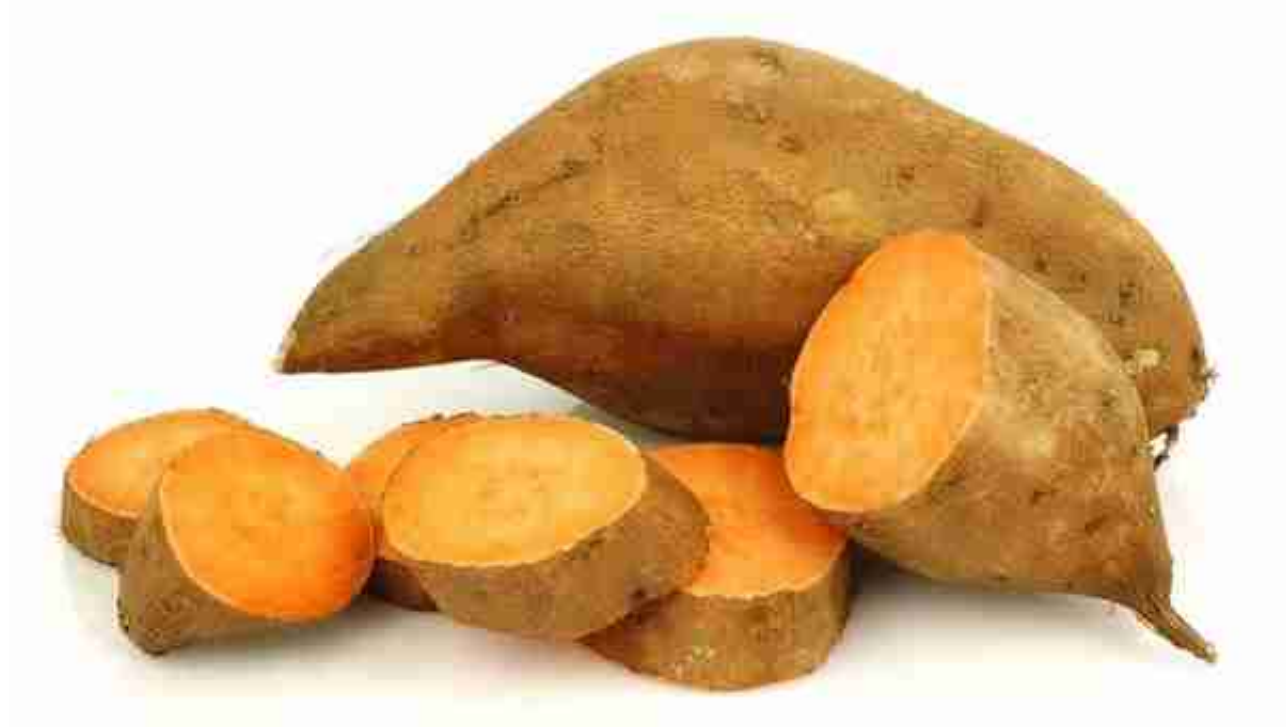
年轻小姑娘觉得“红薯不错，帮助减肥。”

大妈则说：“老伴血糖不稳定，听说红薯降血糖？买点回去给他试试。”

这时一个大爷背着手凑了过来，“这红薯那么甜，还降血糖？我是不信的，还说可以抗癌，简直胡扯。”

小贩笑呵呵的拿出手机给大家看“证据”，“大爷，你看这个报告，上面说了红薯可以帮助减肥还有降血糖了，还有这个抗癌食物排行榜上，红薯可是位列第一的，都有数据的。”

经过这一出，小贩的生意就更加火爆了。



二、红薯的真正作用：常吃身体会收获3大好处

红薯是生活中很常见的平民食物，但却富含胡萝卜素、膳食纤维、维生素以及钙、铁、钾、硒等十多种微量元素，尽管普通但营养价值很高，在营养学家的心目中，红薯就是“营养最均衡的保健食品”。

而从现代医学的角度来看，常吃红薯的好处主要体现在三个方面：

1、有助减肥

红薯的热量不高，仅为等质量大米的三分之一，脂肪与胆固醇几乎为零，是一种低脂低热量的食物。另外，红薯含有的活性物质可以抑制糖类转化成脂肪，饱腹感强也能避免摄入过量，同时含有的果胶物质与纤维素不易被消化酶溶解，能够刺激消化液分泌并刺激肠道蠕动，从而帮助排便，有助于减肥。

2、防治便秘

《本草纲目》中介绍红薯能够健脾胃，而现代医学的相关研究也证实，红薯富含大量纤维素，能够有效的刺激肠道的蠕动，促进排便，特别是对老年性便秘有很好的改善作用。

3、预防流感

红薯中 β -胡萝卜素的含量比较高，它能够帮助人体制造白血球，让我们可以抗击感冒病毒的入侵，抵御流感，从而防治感冒的发生。



四、红薯是个好东西，怎么吃才正确？

关于红薯，大家最熟悉的的就是烤红薯，拔丝红薯等等，那么红薯到底怎么吃才是最好的呢？

营养师李萍介绍，红薯作为一种淀粉类食物，低温环境下淀粉磷酸化酶会发挥作用，此时红薯中部分淀粉被降解，就会让红薯中可溶性糖含量增加，吃起来也就更加甜一些，也就是说，煮熟的红薯可以放凉一会再吃，口感会更甜。

另外吃红薯的时候要注意学会和其他食物合理搭配，营养师邱欣晔介绍到，红薯不宜生吃，否则不好消化，并且一般情况下不建议单吃红薯，最好搭配米面，比如做成红薯粥，也可以搭配菜汤或咸菜，避免单吃红薯引起胀气问题。

红薯曾一度被认为是平民食物，近些年街边烤红薯着实让红薯火了一把。但是，大家也要清楚并没有直接的科学依据可以证实吃红薯可以抗癌。不过吃红薯的确可以促进排便，帮助减肥，

但也不能贪多，一般每次在200g左右为宜，避免吃太多造成排气多的问题，吃红薯的时候最好在搭配蛋奶肉类，这样才能满足日常营养需求。

参考资料：

[1] 《日本研究发现：红薯能抑制98%的癌细胞？可信吗？吃红薯真正的好处是.....》.我是大医生.2022-11-08

[2] 《1斤红薯2斤屎？红薯很营养，就得这么吃！》.果壳.2021-10-25

[3] 《为什么有人吃红薯是减肥，有人吃红薯是增肥？真相是.....》.健康时报.2021-10-07

未经作者允许授权，禁止转载