

甘藷的利用和營養價值

■辛仲文／姜金龍

在國人心目中，提起甘藷這種食物，好像是難登大雅之堂，視“它”為窮苦人家的食物，甚而視為家畜的飼料，似乎遺忘它曾經伴同我們走過那段艱辛困苦的歲月，更忘卻了它陪伴我們一起茁壯成長。台灣有句俗語「橋沒過，拐子就拔走」，意思是要我們飲水思源，不要忘記曾經救我們一命的甘藷，更何況經農業試驗機關歷經數十年的研究改進，甘藷品質已有大幅的提高，而它的營養價值是其他作物所不能取代的。

甘藷可供食用外，並可製作炸薯條、甘藷澱粉，工業酒精、飴糖、醋及甘藷雪片、甘藷罐頭、糊漿、蜜餞、餡，冷凍甘藷、甘藷筴絲、甘藷饅頭、點心、脆片、甘藷湯圓、甘藷麵條及甘藷食品等多樣用途。

甘藷有含量極高而豐富的澱粉，它和白米一樣為供應熱能主要來源，含有蛋白質、脂肪，還含有豐富維生素A、B₁、B₂、C及礦物質之鐵、鈣與磷及胡蘿蔔素。甘藷塊根蛋白質中胺基酸組成份，除含硫胺基酸等主要限制因子外，其他重要胺基酸均較高，具有均衡的重要胺基酸組成，有良好的營養價值，甘藷蛋白質對麵粉、食米蛋白質之營養缺陷有顯著彌補效果。甘藷食物性纖維含量相當高，不同品種自4~6%左右，馬鈴薯為2.2%，如果缺乏食物性纖維，我們腸胃的機能無法充分發揮，所吃的食物全部消化被吸收，那麼作為「糞便」材料就不夠，所以必須吃些不能被消化吸收的東西，才能保持胃腸的機能。如果吃了甘藷，因含有大量食物性纖維，有助促進排泄及預防便秘效果。甘藷為生理鹼性食物，可調整穀類、麵粉和肉類等生理酸性，能減輕人體代謝負擔，對人體健康很有幫助。甘藷除塊根外，其幼嫩葉芽為很好的維生素A、B₂、鈣、鐵和蛋白質給源，尤以維生素B₂和鈣，其營養價值並不亞於空心菜、菠菜、莧菜、萵苣及芥菜等葉

菜類，而甘藷葉中草酸等不良物質的含量不高，甘藷葉的營養價值卻很高，是一種優良的綠色蔬菜。甘藷所含熱量不高，食用之後不易發胖，例如吃一碗煮熟的甘藷和一碗白米飯，就相同量來比較，米飯卡路里要比甘藷高出許多，100公克煮熟甘藷熱量為123卡，而100公克米飯則含有158卡熱量，因為米飯全部是澱粉，能完全被消化吸收，而甘藷則扣掉百分之八不被吸收的食物性纖維外，其餘熱量自然就比米飯低了，因此吃了甘藷用不著擔心發胖。甘藷又含有其他型胡蘿蔔素，能轉化維生素A，據董大成教授報告顯示，其他型胡蘿蔔素，能延遲老化，對癌症的預防與治療均有其功效。

表1 甘藷塊根、甘藷葉與蔬菜營養的比較：(新鮮物100公克)

種類	水份 (%)	蛋白質 (%)	粗纖維 (%)	灰分 (%)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	維生素 A (TV)	維生素 B ₂ (mg)	維生素 C (mg)
甘藷塊根	69.2	1.80	8.0	0.6	16.0	0.9	7100	0.05	20
甘藷葉	86.1	2.74	1.96	1.68	74.4	3.6	5580	0.35	17
空心菜	91.8	2.3	0.9	1.0	94.0	1.4	4200	0.20	43
菠菜	92.3	2.3	0.8	1.7	70.0	2.5	10500	0.18	60
莧菜	87.8	1.8	1.3	2.1	300	6.3	1800	0.23	17
芥菜葉	91.7	1.6	0.6	0.8	138	0.7	2700	0.16	64

資料來源：摘自董大成健康世界養生之道，台灣常用食品之營養成分

表2 烘熟及煮熟甘藷每100公克提供23-50歲國人每天所需各營養素之量：

營養素種類	營養素含量		23-50歲男子每人每天 各營養素需要量	每100公克提供 營養素之百分率	
	烘	煮		烘	煮
熱量(卡路里)	138.4	78	2700	5.1	3.0
蛋白質(公克)	2.02	1.72	56	3.6	3.1
維生素A(國際單位)	8107.6	7396	5000	162.2	147.9
維生素B ₁ (毫克)	0.09	0.09	1.4	6.4	6.3
維生素B ₂ (毫克)	0.07	0.05	1.6	4.4	3.0
維生素C(毫克)	21.16	21.2	45	47.0	47.1
菸鹼酸(毫克)	0.71	—	18	3.9	—
鈣(毫克)	39.68	28.8	800	5.0	3.6
鐵(毫克)	0.88	0.68	10	8.8	6.8

資料來源：美國農部手冊NO.8.1979及台灣省政府農林廳、實踐家專合編甘藷食譜(1978)