

一提到香芋,很多人嘴里会自然涌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,即便什么调料都不放,将蒸芋头作为主食,口感也完全不输米饭和馒头。

■据《武汉晚报》



1 杂粮芋头 其实是优秀主食

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。它作为主食不仅能充饥、提供能量,还能减脂、控血糖。

◎**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克米饭的热量为116千卡。

◎**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。

◎**含有VC** 芋头等薯类比起精米白面还有个明显优势,那就是含有米饭和馒头中没有的VC,虽然芋头的VC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。

◎**补钾** 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,而且能量比香蕉更低。所以说,对于有高血压和需要控钠补钾的人群来说,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,比米饭高十倍以上),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。



冬天能不能把芋头当主食?

2 怎样吃芋头更健康

既然芋头的营养价值这么高,自然要了解一下该怎么吃,才能不浪费——不光要吃得美味,还得注意吃得健康。吃的“姿势”不对,再优秀的芋头,也会秒变“健康负数食物”。

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克-100克(谷薯类每日共摄入250克-400克)。一个普通小芋头的重量约为60克-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:搭配绿叶菜和优质蛋白一起吃

有些朋友觉得芋头亦菜亦饭,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:当零食或油炸加工

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:把芋头当唯一主食

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。

3 挑芋头的小技巧

想吃到新鲜的美味芋头,挑选时可以参照下面几个小技巧:

◎**荔浦芋头** 厨艺小白可以直接选大个头的荔浦芋头,也可以优先挑其他品种的大芋头。

◎**蒸挑小,炖煮挑大** 根据不同的吃法,如果是蒸着直接吃,建议选择小芋头,这样容易蒸熟,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。

注意! 芋头也有“毒性”

不过,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。野生芋头毒性很大,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,但也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,如果在处理生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。所以,如果想自己在家处理带皮的芋头,一定要做好防护措施。