

冬季,我们的饭桌上尽可能多一些马铃薯、红薯、芋头这样的“大块头”,别看这些“大块头”外表不怎么好看,但是它们的营养可是其他蔬菜比不了的,更重要的是它们的滋补功效着实让我们在冬日里倍感滋润。

马铃薯 营养可减肥

营养：美国马铃薯协会的研究数据显示：一个重150克的马铃薯含有4.3克蛋白质，能满足人体每日所需维他命C的45%，并且是维他命B、维他命C和钙、镁、钾等矿物质的绝佳来源。

功能：马铃薯所含的膳食纤维确实能使人产生饱腹感，防止摄入过多热量，从而达到减肥轻身的功效。一个中等大小、带皮的马铃薯含有3克膳食纤维，提供人体每日所需膳食纤维的12%。膳食纤维能降低血液中的胆固醇含量、促进肠胃蠕动，还能降低患心脏病和结肠癌的风险。此外，马铃薯含有的卡路里热量很低，也不含脂肪和胆固醇，还含有大量的蛋白质。马铃薯也是身体生长所需的重要矿物质的来源，比如钾、磷、钙、锌、叶酸、镁等。马铃薯提供人体每日所需钾的21%，堪称蔬果之最。钾在心血管健康方面扮演着很重要的作用，如预防中风、高血压等。

禁忌：发芽马铃薯含有龙葵碱，个人进食0.2至0.4克龙葵碱就会引起中毒，中毒后会出现喉咙麻痹等症状，呼吸困难，情况严重的可能出现脑水肿、脑充血等症状，更严重的可能会导致意识不清醒。

芋头 洁齿又解毒

营养：芋头含有各种营养成分，主要是含有丰富的碳水化合物，每100克中含淀粉17.5克，蛋白质2.2克，比一般蔬菜高，因而芋头可作主食。

功能：用于食疗，可治中气不足，久服能补肝胃，添精益髓，丰润肌肤。民间以芋头水煎或煨末内服，可治胃痛、痢疾和慢性肾炎。芋头的维生素和矿物含量较高，具有清热化痰、消肿止痛、润肠通便等药用价值。此外，芋头还含有钙、磷、铁等矿物质及胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素C等多种维生素。这些物质对人体有一定的营养价值。芋头所含的矿物质中，氟的含量较高，具有洁齿防龋、保护牙齿的作用。对乳腺癌、甲状腺癌、恶性淋巴瘤患者及其伴有淋巴肿大、淋巴结转移者有辅助治疗功效。益胃宽肠、通便解毒、补益肝肾、散结化痰的功效。

禁忌：到市场购买芋头，要挑选个头端正，无干枯收缩硬化、无腐烂，干爽无泥沙的为佳。因为芋头的黏液中含有皂甙，能刺激皮肤发痒，因此生剥芋头皮时需小心。若皮肤发痒，可在火上烤烤，或用生姜擦一下，即可缓解。

切勿食用发芽的芋头，由于发芽马铃薯或者芋头含有龙葵碱，食用发芽的芋头可使人中毒。

山药 润肤最美容

营养：山药的模样虽然貌不惊人，土褐色的外皮，外形呈较细的圆柱状，肉白而坚，咀嚼时口感微酸发黏，但是“不可貌相”，作为高营养食品，山药中含有大量淀粉及蛋白质、B族维生素、维生素C、维生素E、葡萄糖、粗蛋白氨基酸、胆汁碱、尿囊素等。

功能：据古籍记载，多食山药有“聪耳明目”、“不饥延年”的功能，对人体健康非常有益。山药重要的营养成分薯蓣皂是合成女性荷尔蒙的先驱物质，有滋阴补阳、增强新陈代谢的功效。山药有很好的健脾化湿、固涩止带功能，不论是脾虚带下还是肾虚带下，常食山药一定奏效；而新鲜块茎中含有的多糖蛋白成分的黏液质、消化酵素等，可预防心血管脂肪沉积，有助于胃肠的消化吸收。

更值得一提的是，山药对于爱美的美眉们来说，更是一种天然的纤体美食。它含有足够的纤维，食用后就会产生饱胀感，从而控制进食欲望。山药还能生津润燥，有滋养皮肤、毛发的功能，故有美容作用。冬季皮肤极易干燥，使人毛发枯槁，因此多吃山药，能润泽皮肤和毛发。可以用山药500克煮粥，早晚常喝。

红薯 护眼还排毒

营养：红薯是一种药食兼用的健康食品。红薯含有膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、B、C、E以及钾、铁、铜、硒、钙等10余种微量元素，营养价值很高，被营养学家们称为营养最均衡的保健食品。

功能：红薯不仅不会发胖，相反能够减肥、健美。每100克鲜红薯仅含0.2克脂肪，产生99千卡热能，大概为大米1/3，是很好的低脂肪、低热能食品，同时又能有效地阻止糖类变为脂肪，有利于减肥、健美。红薯含有大量膳食纤维，在肠道内无法被消化吸收，能刺激肠道，增强蠕动，通便排毒，尤其对老年性便秘有较好的疗效。专家指出，红薯中的维生素A比任何蔬菜都高。维生素A，既可治疗眼病，又可防癌、抗癌。特别强调的是，红薯属碱性食品，和很多水果、绿色蔬菜一样，这是最难得的。而一般食物都是酸性的，比如粮食、鸡鸭鱼肉等，而人体的PH值为7.34，所以吃红薯有利于人体的酸碱平衡。同时吃红薯能降低血胆固醇，防止亚健康 and 心脑血管病等“现代病”。

禁忌：专家指出，正确吃红薯也有讲究，一是要注意蒸熟煮透，因为红薯中淀粉的细胞膜不经高温破坏，难以消化；食用不宜过量，中医诊断中的湿阻脾胃、气滞食积者应慎食。

切记变质的红薯千万不要吃，一般说来，有黑斑的红薯是受到了黑斑病菌的污染。黑斑病菌排出的毒素会使红薯变硬、发苦，对人体肝脏影响很大。

红薯一次不宜吃得太多。因其含有一种气化酶，吃后在胃肠道中产生大量的二氧化碳气，使人有“烧心”的不适感。解决办法除不多吃外，就是尽可能不单独作零食吃，而是在餐时与其他食物，如米、面等一起搭配食用，以减少胃酸产生，防止腹胀、烧心等症状出现。另外，红薯不宜与香蕉、柿子同吃。有腹泻、胃及十二指肠溃疡的人当忌食。