土豆是减肥食品吗？

健康

浣滆

鍙戝竷浜庡細2007/03/05 18:01

有人说，土豆是一种营养非常全面的食品，只要吃足够多的土豆和牛奶，就可以满足身体的一切养分需要--这话虽然有点夸张，但足以证明，土豆是个好东西。难怪莎士比亚曾让他剧中的一位主人公大喊：“ 让老天下土豆雨吧！ ”

可是又有人说，吃土豆容易发胖。于是，人们对土豆望而却步。真是这样吗？

土豆是蔬菜中热量最高的一种，因为其中含有淀粉。但是，它的含水量高达76%以上，真正的淀粉含量不到20%，其中还含有能够产生“ 饱腹感 ”的“ 膳食纤维 ”，所以用它们来代替主食具有 减肥效果。