

土豆当主食，营养又健康

作为超下饭的经典“配菜”的土豆，无论是醋溜土豆丝的爽脆、干锅土豆片的香辣、红烧土豆块的软糯，都让人垂涎欲滴。但并不建议土豆和米饭一起吃，因为从主要营养素来看，土豆和米饭比较接近，把土豆当作“主食”可能更加合理。

为什么土豆和米饭不建议一起吃？

我们经常把土豆当蔬菜来吃，其实，土豆应该算作主食。从主要营养成分来看，土豆和其他蔬菜很不一样。不仅碳水化合物含量相当高，热量也比一般的蔬菜高出不少。相比同样既能做菜也能“替代”部分主食的南瓜，土豆的碳水化合物和热量都是其3倍。如果和其他绿叶菜、瓜茄类蔬菜相比，土豆的热量和碳水化合物含量更是高出数倍。而当我们把土豆和米饭相比，发现二者不仅几类主要营养素，如碳水化合物、蛋白质、脂肪的含量都比较接近，热量也在同一层次。即便是蒸土豆，热量也达到了米饭的60%。由此可见，将土豆作主食比作“蔬菜”更加合理。

从提供营养的角度看，土豆中除了维生素C（高温烹饪还会破坏部分维生素C）和钾含量比米饭、馒头、面条更突出之外，土豆+米饭这种搭配给人们带

来的营养素，和米饭+面条、米饭+馒头这样的组合相差无几。对于维生素、矿物质和植物化学物质普遍摄入不足的现代都市人来说，土豆+米饭的组合比起米饭搭配绿叶菜、菌菇类蔬菜来说，显然并不能确保全面的营养供给，一直这样吃很可能导致营养素缺乏，继而引发一系列亚健康状况。

从预防疾病的角度看，土豆+米饭的组合比起其他蔬菜和米饭的搭配热量更高。上表中我们列出的蒸土豆、烤土豆，都是低脂低热量的健康烹饪方式，而用来搭配米饭的炒土豆丝、烧土豆块、煎炸土豆等，油脂含量和热量更高。爱吃土豆的朋友，要警惕这种“碳水+碳水+油脂”的组合，它们可都是不起眼的热量“炸弹”。不仅会引起餐后血糖迅速上升，让人疲惫、犯困；长期这么吃还会增加糖尿病、肥胖的风险。

土豆作为主食好处多

尽管土豆不适合作为蔬菜配米饭吃，但只要切换到主食赛道，土豆的营养优势就凸显出来了。

维生素C含量高

米饭、面食等主食通常不含维生素C，而在这一点上，土豆强势胜出：蒸土豆的维生素C含量可达30毫克/100克，是南瓜的4倍。即便是烤土豆的维生素C含量也有15毫克/100克。虽然含量比不上一些绿叶菜，但和南瓜、冬瓜等瓜茄类蔬菜，以及口蘑、香菇等菌菇类蔬菜比起来却高出数倍甚至数十倍。对于那些爱吃主食、吃绿叶菜和水果较少的朋友来说，适当吃些蒸

土豆，能补充维生素C，帮助提高身体抗氧化能力。

钾含量是米饭、面食的数十倍

土豆的钾含量非常高，蒸土豆中钾含量达到484毫克/100克，是米饭的16倍之多，是面条（15毫克/100克）的32倍。甚至比一些公认的高钾食物，如香蕉的钾含量（256毫克/100克）还要高出近一倍。这对于患有高血压的朋友来说，可真的算是天选降压食物。夏季温度高，出汗多，钾元素也流失多，如果能适当在三餐中加入一些蒸土豆，可以非常高效地发挥补钾降压作用哦。



土豆这样吃更健康

严格来说，土豆+米饭的搭配只要稍加调整，不仅能避免热量摄入增加、餐后血糖上升速度快、肥胖等问题，还能变身减重、控血糖的健康餐呢！这其中的关键就是：把土豆从配菜，变成主食的替代品。

用土豆替代一部分主食

我们日常可以试试用土豆替代1/3或1/2的米饭，这样能在摄入同样重量主食的情况下，减少总热量的摄入。而且，这种方式操作起来并不复杂，只需要在蒸米饭时放入干净去皮的土豆，一起蒸熟就可以。举个例子，将一碗200克的米饭，换成100克米饭+100克蒸土豆，摄入的热量就能从232千卡降低到185千卡，减少的热量大约相当于快走将近2000步。

将土豆和米饭冷藏放凉后再吃

当温度下降至4摄氏度左右时，土豆和米饭中的部分淀粉会发生“老化回生”现象，形成抗性淀粉。而抗性淀粉的消化吸

收速度远低于热米饭，热土豆中已经糊化的淀粉。这意味着，吃抗性淀粉含量高的食物能改善餐后血糖的上升速度，维持血糖平稳，降低糖尿病风险。同时，抗性淀粉的存在大大增加了进食后饱腹感，自然也就降低了总进食量，减少热量摄入，对减重也有裨益。有研究还发现，抗性淀粉能帮助改善非酒精性脂肪肝。此外，抗性淀粉还能被肠道中的菌群发酵，有助于益生菌发挥作用，改善肠道健康。虽然再次加热会令一部分抗性淀粉消失，但只要温度不太高，依然能保留部分抗性淀粉，帮助减重、控血糖。需要强调的是，想让土豆发挥上述健康效果，要采取无油、少水的方式烹饪。土豆非常吸油，一旦用油煎炒烹炸，热量瞬间升高；而少水加工目的是通过减少水分的存在，抑制淀粉糊化，增加抗性淀粉的含量。比如空气炸锅无油烘烤、微波烤、蒸制都比水煮土豆含水量低。

（来源：科普中国）

/ 延伸 /

这些看似是“蔬菜”，其实是“主食”

常见食物中还有不少看似“蔬菜”，实则主食。如果不能及时识别出它们，也有可能因为搭配不当，吃到“主食+主食”的双碳水组合。

红薯

红薯的碳水化合物含量达到了20.1克/100克，热量高达86千卡/100克，比土豆还高。如果做成菜肴，比如拔丝红薯、炸红薯丸子后，热量就更高了，同时脂肪和糖分含量也都大大

增加。吃这些菜肴时，一定要记得减少主食分量。

芋头、山药

芋头碳水化合物含量为12.7克/100克，热量为56千卡/100克；山药碳水化合物含量为12.4克/100克，热量为57千卡/100克。虽然比土豆略低，但也不可小视。比如反沙芋头这道美食，不仅要油炸，还要用到大量的白砂糖，是妥妥的热量炸弹。吃这道菜时，不仅主食要

减量，还需注意其他菜肴尽量清淡少油。

莲藕、南瓜

莲藕的碳水化合物含量也不低，为16克/100克，热量为66千卡/100克；普通南瓜的碳水化合物含量为5.3克/100克，热量为23千卡/100克。需要注意的是贝贝南瓜这类口感更干面的南瓜品种，其碳水化合物可高达20.6克/100克，热量达78千卡/100克，绝对可以作为主食。

