

甘薯——甘薯的营养分析

2008/9/20

兰州市生物和医药科技产业办公室 主办
客服电话：0931-8266411

Email: bec@bioenergy.cn

Copyright © 2005-2008 中国生物能源网

甘薯的营养分析

1. 和血补中：红薯营养十分丰富，含有大量的糖、蛋白质、脂肪和各种维生素及矿物质，能有交往地为人体所吸收，防治营养不良症，且能补中益气，对中焦脾胃亏虚、小儿疳积等病症有益；

2. 宽肠通便：红薯经过蒸煮后，部分淀粉发生变化，与生食相经可增加 40%左右的食物纤维，能有效刺激肠道的蠕动，促进排便。人们在切红薯时看见的红薯皮下渗出有一种白色液体，含有紫茉莉甙，可用于治疗习惯性便秘；

3. 增强免疫功能：红薯含有大量黏液蛋白，能够防止肝脏和肾脏结缔组织萎缩，提高机体免疫力，预防胶原病发生。红薯中所含有矿物质对于维持和调节人体功能，起着十分重要的作用。所含的钙和镁，可以预防骨质疏松症；

4. 防癌抗癌：红薯中含有一种抗癌物质，能够防治结肠癌和乳腺癌。此外，红薯还具有消除活性氧的作用，活性氧是诱发癌症的原因之一，故红薯抑制癌细胞增殖的作用十分明显；

5. 抗衰老、防止动脉硬化：红薯的抗衰老和预防动脉硬化作用，主要是其所具有的水除活性氧作用产生的，红薯所含黏液蛋白能保持血管壁的弹性，防止动脉粥样硬化的发生；红薯中的绿原酸，可抑制黑色素的产生，防止雀斑和老人斑的出现。红薯还能抑制肌肤老化，保持肌肤弹性，减缓机体的衰老进程。

其他相关

红薯原产美洲，欧洲第一批红薯是由哥伦布于 1492 年带回，然后经葡萄牙人传入非洲，并由太平洋群岛传入亚洲。红薯最初引入我国是在明朝万历年间，当时福建华侨陈振龙常到吕宋(现今菲律宾)经商，发现吕宋出产的红薯产量最高，于是他就耐心地向当地农民学习种植之法。后来经过陈氏家族的推广，红薯在全国普遍栽种。