

weiweixia / November 29, 2012 12:05PM

[紫薯比普通紅薯營養價值高？](#)

近日，紫薯大規模上市，恰逢紫薯豐收年，很多商家也推出了各種紫薯類加工食品，并強調紫薯的“營養價值”，那麼紫薯到底有什麼特別，公眾又該如何看到紫薯的“保健功效呢”。

紫薯比白薯多的是花青素

[url=http://sindy2008.weblog.ro/2012/11/29/satellite-theater-into-a-gift-new/][color=White][size=1px]Satellite theater into a gift new[/size][/color][/url]

紫薯與常見的紅薯、白薯相比，期蛋白質、糖分等都無太大區別，唯一不同的是他的顏色。紫薯呈現的紫色，主要源于其含有的“花青素”。

如果說紫薯所具有的特色營養價值，那麼當屬其所具有的“花青素”，研究表明，花青素是一類抗氧化物質，可幫助人體對付自由基(許多證據表明自由基可導致脂肪、蛋白質和核酸的氧化損害，是一些疾病如癌症、心血管疾病和神經性疾病的重要病因)。

[url=http://weblog.int-world.com/blog.kommentar.22629551.html][color=White][size=1px]Parents to buy shoes[/size][/color][/url]

花青素是一大類物質，廣泛存在于所有深紅色、紫色或藍色的蔬菜水果中，比如葡萄、黑莓、無花果、櫻桃、茄子、紫甘薯、藍莓、紅莓、草莓、桑葚、山楂皮、紫蘇、黑(紅)米等植物的組織中。

不要盲目追求吃紫薯的保健功效

近年來，許多說法提倡吃“顏色深”的食物，如紫薯、紫甘藍、黑米以及神色水果如藍莓黑莓等，都與其含有不同程度的花青素有關。

聰明的商家也看准了“花青素”這一概念市場，退出各種富含“花青素”的健康食品，吸引消費者的選購。

[url=http://vavaboy.blogspot.fr/6073057/Mother-selected-shoes-by/][color=White][size=1px]Mother selected shoes by[/size][/color][/url]

在這裏，要提示的是，平衡膳食，追求種類豐富的飲食總是健康飲食的原則。大眾不應認為某種食物有保健作用，就一味多吃這一種食物以達治病防病功效，食物就是食物，各有各的優點擅長，都含有各種是人體需要的營養成分。所以，面對商家的“概念營銷”，公眾應該客觀冷靜地去認識。

[url=http://bbq2012.bling.fr/2012/novembre/29/34177/pay-attention-to-selection-of-baby-shoes.html][color=White][size=1px]Pay attention to selection of baby shoes[/size][/color][/url]

此外，不過不管哪一種薯類，多吃都會脹氣反酸。由于薯類含澱粉量高，尤其紅薯口感甜糯，不建議通過油炸或者加糖的方式烹飪，以免帶給機體過高的能量。紫薯因為口感較沙，可以切塊和大米一起煮成稀飯，或蒸熟搗泥後加麵粉做成薯餅。