

caishu11 / April 05, 2013 03:42PM

[吃土豆養生和減肥的效果](#)

土豆還富含鈣、鎂、鉀、鋅、鐵，所含的鉀可預防腦血管破裂;所含的蛋白質和維生素c，均為蘋果的10倍，維生素b1、維生素b2、鐵和磷含量也比蘋果高得多。[\[url=http://floboty.at.webry.info/201303/article_1.html\]](http://floboty.at.webry.info/201303/article_1.html)[\[color=white\]\[size=1px\]寂寞\[/size\]\[/color\]\[/url\]](http://shinshu.fm/MHz/68.29/archives/0000411592.html)[\[url=http://shinshu.fm/MHz/68.29/archives/0000411592.html\]](http://shinshu.fm/MHz/68.29/archives/0000411592.html)[\[color=white\]\[size=1px\]境界\[/size\]\[/color\]\[/url\]](http://lemon25.skyrock.com/3151788730-posted-on-2013-03-27.html)[\[url=http://lemon25.skyrock.com/3151788730-posted-on-2013-03-27.html\]](http://lemon25.skyrock.com/3151788730-posted-on-2013-03-27.html)[\[color=white\]\[size=1px\]春季養生\[/size\]\[/color\]\[/url\]](http://lemon25.skyrock.com/3151788730-posted-on-2013-03-27.html)

從營養學角度看，土豆的營養價值相當于蘋果的3.5倍。妳更不必擔心肚皮有難熬的饑餓，土豆在補足人體需要的幾乎全部營養素的同時，那豐富的纖維素可以讓胃鼓鼓的，有“酒足飯飽”之感。[\[url=http://ambermy.motorbloggo.de/55013/26377-30740-31350-34920-26126-22812-35987-23376-26356-32880-26126/\]](http://ambermy.motorbloggo.de/55013/26377-30740-31350-34920-26126-22812-35987-23376-26356-32880-26126/)[\[color=white\]\[size=1px\]聰明\[/size\]\[/color\]\[/url\]](http://ambermy.motorbloggo.de/55013/26377-30740-31350-34920-26126-22812-35987-23376-26356-32880-26126/)[\[url=http://yaplog.jp/lemon25/archive/4\]](http://yaplog.jp/lemon25/archive/4)[\[color=white\]\[size=1px\]三個習慣\[/size\]\[/color\]\[/url\]](http://yaplog.jp/lemon25/archive/4)[\[url=http://ambermy.musikbloggo.de/148609/26368-24555-30340-28187-32933-23567-35363-31429/\]](http://ambermy.musikbloggo.de/148609/26368-24555-30340-28187-32933-23567-35363-31429/)[\[color=white\]\[size=1px\]小訣竅\[/size\]\[/color\]\[/url\]](http://ambermy.musikbloggo.de/148609/26368-24555-30340-28187-32933-23567-35363-31429/)

土豆不僅營養豐富，而且生活中巧食土豆，還可起到減肥和防治疾病的作用。

巧吃土豆解決胃潰瘍和習慣性便秘。

土豆有和胃、調中、健脾、益氣的作用，對胃潰瘍、習慣性便秘、熱咳及皮膚濕疹也有治療功效。

土豆所含的纖維素細嫩，對胃腸黏膜刺激少，有解痛及減少胃酸分泌的作用。將土豆粉10克用這量溫開水調成稀糊狀，餐前20分鐘徐徐吞服，服後最好再取左右側位靜臥壹會。每日3次，壹般3個月為1療程，多數慢性胃炎、胃潰瘍患者都能治愈。同時常食土豆已成為防治胃癌的輔助療法。

此外，用鮮馬鈴薯1000克，蜂蜜這量，治胃和十二指腸潰瘍等症。方法是將鮮馬鈴薯洗淨，用攪肉機搗爛，用潔淨紗布包之擠汁;放入鍋內先以大火煮沸，再以文火煎熬;當濃縮至黏稠狀時，加入壹倍量的蜂蜜壹同攪拌，再以文火煎至成膏狀，冷卻後待用。空腹時服用，每日2次，每次1湯匙，20天為1個療程。

土豆不能跟牛肉壹起吃是真的麼？

土豆屬碱性食品，對肉類的副作用有壹定的矯正作用;與雞肉合烹，可互相補充，使營養更為均衡。

近日有網友在網上轉發土豆燒牛肉可引發胃腸紊亂的貼子，到底事實是什麼呢？

說法：土豆和牛肉被消化時所需的胃酸濃度不同，會延長食物在胃中的滯留時間，久之導致腸胃功能紊亂。

專家反駁：純屬無稽之談。

土豆所需的胃酸濃度低于肉類，但任何食物在消化時都會改變胃酸的酸度。只要酸度降低，胃酸就會再分泌出來，而不是分別根據每種食物的消化難易度來分泌相應濃度的胃酸參與消化。