

地瓜

性：平 味：甘

歸經：脾、腎

營養與功能：

地瓜又名甘薯、紅薯、蕃薯、山芋、番芋、紅苕、白薯、金薯及甜薯等。除了名字外，地瓜的顏色及品種也多樣且豐富，外皮有紅色、紫色、黃色等；瓜肉有白肉、黃肉、紅肉和紫肉等不同類型。七彩繽紛的地瓜蘊含不同的抗氧化成份，黃色類型及紅色類型均含有維生素A及β-胡蘿蔔素，但紅色類型比黃色類型的含量較多；而紫色類型則含有花青素。營養豐富的地瓜，含有抗性澱粉、膳食纖維，有助預防便秘，此外其低升糖指數(GI值)的特性，進食後不會引起血糖大幅波動，有助穩定血糖，因此適合長者食用。

《本草綱目》有記載甘薯可益氣健脾，養陰補腎，寬腸胃，通便秘。中醫學認為甘薯具補虛乏、益氣力、健脾胃、強腎陰等功效。

食用注意：

1. 連皮食用可以更完整攝取地瓜的營養。
2. 亞洲人、腸胃脹氣者宜需減少食用，其高產氣特性易刺激腸胃。

