

紅薯-低熱量、高營養！

紅薯，又稱番薯、地瓜、甜薯或甘藷，屬於旋花科甘藷屬的多年生雙子葉植物。它的莖細長，蔓生於地面，外皮常見紅色或白色，而內部的果肉則以黃、白、紫色為主。由於紅薯對病蟲害的抵抗力強，對土壤要求低，因此相當容易栽培。在台灣，目前已經培育出多達 16 種不同品種，涵蓋黃、紅、紫三種色系。



食用紅薯的健康益處

1. 穩定血糖

紅薯的升糖指數較低，能夠減緩血糖上升速度，相較於白米飯，更容易控制血糖。但仍須適量食用，避免攝取過多導致反效果。

2. 養顏美容

富含維生素 A、維生素 C 及 β -胡蘿蔔素，能有效對抗自由基，減少肌膚老化，使膚質更健康。

3. 控制體重

紅薯中的鉀有助於排除體內多餘的鈉，預防水腫；膳食纖維則能促進腸道蠕動，幫助排便，減少糖類轉換成脂肪的機會，對體重管理相當有幫助。

4. 預防抽筋

壓力會導致體內鉀的消耗，而紅薯富含鉀，能有效補充這種礦物質，降低因缺鉀引起的肌肉痙攣風險。

資料來源 <https://heho.com.tw/archives/352427> HEHO 健康