

一番番

愛靚的女士們，總會用盡各種方法，希望靠「清腸胃」來達致收身效果。其實想腸道暢通，使乜搞咁多？最天然有效的方法，只需要一舊番薯。但唔單止可以幫你「暢通冇阻」，更有助減肥收身，兼有清潔用途，連日本埼玉縣的吉祥物都係番薯，認真唔係「番薯」！

文：Rowena 攝：Owen
鳴謝：香港幼兒教育及服務總會註冊營養師陳國賓

Profile

地瓜
Ipomoea
旋花科薯花植物
日本、越南、中國

介紹

(每100克可食部計算)

35 微克
120 微克
40 微克
280 微克
210 微克
49 微克
44 毫克
700 微克
15.4 毫克
500 毫克
900 毫克
1.1 克



大家經常吃的番薯，大部分都是來自內地的黃心番薯和紫心番薯，小部分是來自日本的番薯。營養價值上，三者大致差不多，都屬於根莖部分的植物，含澱粉質、維他命A、鉀質等多種養分，有助提供熱量、幫助腸胃消化、提升身體免疫力和抗氧化功能。

至於大家關心的腸道暢通問題，是由於番薯和番薯葉都含豐富的纖維質，有助提升腸道的消化功能，所以的確有助排便。但值得注意的，是各人的體質有異，有些人可能吃少少就會出現腹瀉，要特別留意；尤其是生吃番薯，更會引起嚴重的腹瀉！



番薯葉

黃心番薯最有營

論最健康番薯品種，是內地的黃心番薯跑出！由於黃心番薯的較紫心和日本番薯低，且抗氧化度較高，所以較其餘兩種更健康。此外，番薯易飽肚兼有助腸道暢通，所以不少人都喜歡以它為減肥食。事實它雖然有助減肥，但長期食番薯，單一吸收某種營養有可能引致營養不良，而患有糖尿和痛風症的人就不宜多吃。

川越番薯文化

不說不知，原來日本埼玉縣的川越市，一直以盛產番薯而聞名。連吉祥物都是番薯。每年的10月13日，當地人更會舉行「地瓜日」慶典，而被譽為「地瓜女王」的紅薯，便是當日的角色！

究竟這個紅薯有何特別？它的外皮呈紫紅色，肉是金黃色，入口甜又容易烤熟，當地人最喜歡拿它來炸天婦羅。另外，他們又會將番薯製成許多不同土產食品，如番薯雪糕、番薯雪條、番薯仙貝、番薯芙、番薯咖啡。若嫌這些不夠新意，也可一嘗用番薯釀製的燒酒，及當地的番薯料理專門店，試試「番薯懷石料理套餐」的味道。

解構 Q&A

- Q1:** 有人說食番薯有助心情開朗，但同時又會不停放屁，真定假？
A1: 半對半錯！番薯和香蕉一樣，含豐富的鉀質，進食後可以幫助舒緩壓力和緊張的情緒，從而令人心情愉快一點。至於進食後放屁的問題，就因個人的體質而定，部分人因腸胃較敏感容易出現放屁的情況，但有些人吃後就完全無事。
- Q2:** 據講番薯有清除油漬的功效，可是事實？
A2: 對！番薯的確有清除污漬的功效。由於番薯屬鹼性植物，有助去除輕微的油污，如發現鏡子、或碗碟有油蓋面，可先將番薯切片，然後輕輕抹拭，再用清水和毛巾清潔，便可去除油污。
- Q3:** 網上有人話食番薯可去除肚內的蛔蟲，真的嗎？
A3: 錯！蛔蟲有一道小鈎，進入腸道後會勾在腸內，進食番薯根本不能清除，只有對症下藥，服用由醫生處方的藥物，才可將腸內的蛔蟲毒死，排出體外。



鼠 狀態麻麻，不宜勉強上班工作，讓自己好好休息吧！
牛 體能略為回穩，把握時間多做運動對提升健康有利。

雙魚 戀愛運不俗，現有關係平穩愜意，要好好珍惜才對！
雙女 人緣運很不錯，更可在遇到困難時得到別人的援手。

白羊 工作運稍佳，計劃進度也較平穩，終於可以鬆一口氣。
大秤 社交運相當理想，長袖善舞的你更將受到眾人歡迎。

金牛 人緣及桃花運也不錯，趁機認識新朋友會有不少好處。
天蠍 交際運頗一般，易因小事與人爭執，心情大受影響。

雙子 家庭運稍佳，多與家人交流溝通，將有助增進關係。
人財 財運回穩，議價能力稍佳，要積極為自己爭取才對！

巨蟹 思考力十分清晰，處理財務問題時自然更得心應手。
山羊 人氣上升，更可在各方協助下輕鬆解決公事難題。

牛 事業運相當不錯，有不少轉職機會，要好好把握呢！
羊 跟戀人改變約會的方式，可在平淡中尋找到一些驚喜。

虎 是日沖煞，做甚麼事也不順利，脾氣亦因而變得暴躁。
猴 運氣十分差勁，暗戀你的人不斷作出滋擾，讓你心煩。

兔 家人有怨言全因你粗心大意，應該認真檢討一下自己。
雞 過分干涉戀人的行為為惹對方不滿，別太橫蠻無理！

龍 財運不錯，將有天降橫財，不要錯失機會。
狗 家庭運不錯，和家人相處融洽，心情自然愉快。

蛇 想做甚麼就放手去做吧，情人會在你身邊全力支持你。
豬 愛人情緒失控，令你十分頭痛，但也應耐心安慰對方！

明日通勝

新曆：六月十日
農曆：五月初九

宜：掃舍、拆卸
忌：理髮、詞訟
最旺數字：3、7
最旺時辰：3、7
最黑數字：5、8
最黑時辰：5、8

23:00-01:00 凶	11:00
01:00-03:00 吉	13:00
03:00-05:00 中	15:00
05:00-07:00 凶	17:00
07:00-09:00 中	19:00
09:00-11:00 中	21:00