

食品安全系列宣传（2023 年第二十一期）：

土豆，被忽略的优秀主食

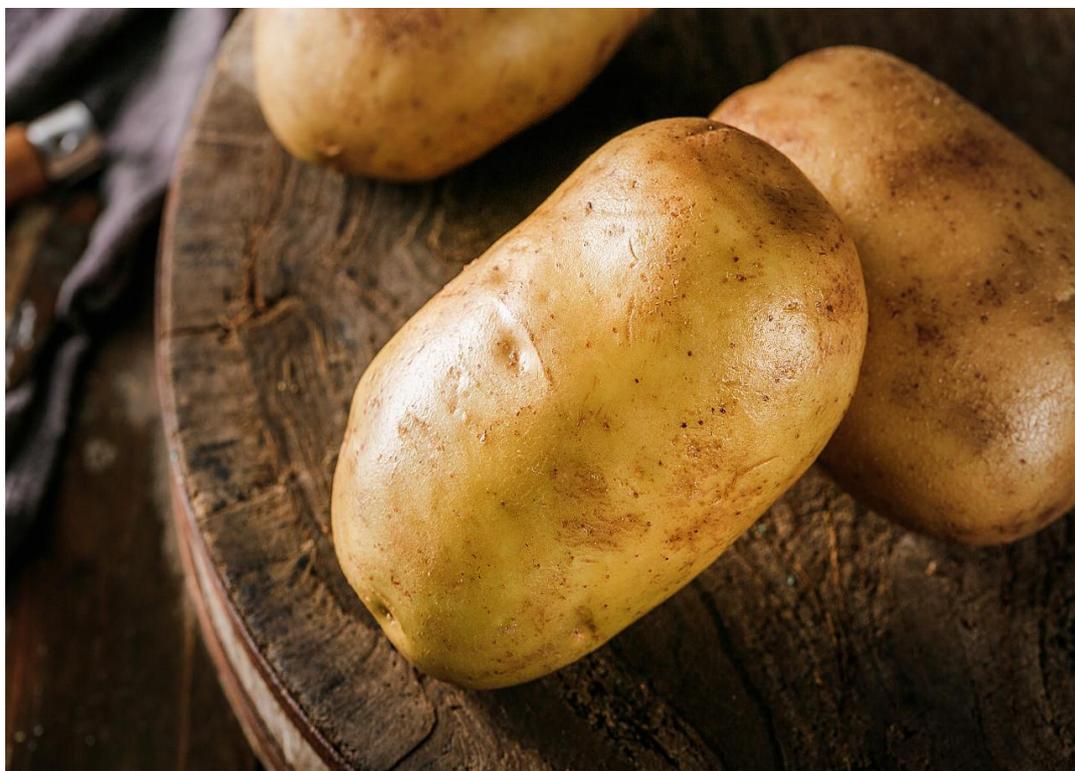
2023-07-02 来源：星空计划

说到土豆，您的第一反应是什么？我总是想起大学食堂里最便宜但很受欢迎的那道美味——土豆丝盖饭。后来，我忽然意识到，这道美食的最大缺陷是用主食搭配主食，完全没有蔬菜。再然后，当我了解到土豆本身的营养价值，我又释然，因为土豆即便属于主食，但它又同时具有其他谷类主食难以比拟的一些营养优势，比如富含维生素 C。难怪，土豆曾经作为一种抵抗饥荒的主食，拯救过几乎全世界。

您可能想不到，全世界的土豆品种多达近 5000 种，而如今我们最常见的这几类，是人类为了追求农业效率最大化而作出的选择。优选出的土豆品种不仅要容易种植，还要产量大、耐储存、能抗病虫害。著名的爱尔兰大饥荒，就是因为当地人和牲畜赖以生存的土豆被马铃薯晚疫病病菌感染，引起了几十万爱尔兰人无法果腹而饿死。随着这些灾难的发生，土豆的品种进一步被改良，并且由于其耐储存的特性，被远渡重洋带到了世界各地。土豆在种植过程中对阳光、土壤养分和水分的要求都比小麦低得多，这使它很快成为了全世界各地人们的重要口粮之一。至今，土豆仍是我国除了小麦、水稻和玉米之外的第四大主粮。

一、土豆的营养，超乎我们想象

记得小时候得冬天，土豆总是餐桌上最常见的一道菜，吃久了我难免心生厌弃。然而，从营养角度来说，它的确是冬季不可多得的一种营养全面的食物。



图片来源：图虫创意

主食中的“维 C 优秀选手”

冬季由于新鲜蔬果种类相对比夏秋季减少，人们摄入新鲜蔬果容易不足，可能会出现各类维生素缺乏症，尤其缺乏维生素 C。而不同品种的土豆，维 C 含量都相当丰富，有些品种维生素 C 含量达到了 27 毫克/100 克，不仅超过了苹果、梨等水果，也超过了番茄（14 毫克/100 克）、柠檬（22 毫克/100 克）。要知道，米饭面条的维生素 C 含量压根为零。而且土豆中的维生素 C 因为有淀粉保护，您还不用担心高温烹调会将其破坏。可以说，土豆算是主食中相当优秀的维生素 C 来源了。

蛋白质质量高于其他主食

蛋白质本来并不是主食类的优势所在，而土豆中蛋白质的含量仅有 2% 左右，但由于其蛋白质的氨基酸组合模式合理，富含大米中缺乏的赖氨酸，和玉米中缺乏的色氨酸。这使得它作为主食，和米面等搭配起来可以很好地发挥蛋白质互补作用，优化蛋白质质量，这对于拒绝动物性食品、容易缺乏蛋白质的素食者而言，是重要的补充途径。

低脂肪、低碳水化合物

尽管营养丰富，但很多人会以“土豆富含淀粉，多吃易发胖”为由，拒绝土豆。其实，吃对了土豆不仅不会使“胖友”雪上加霜，反而对控制体重、降糖减脂都有帮助。

土豆自身脂肪含量很低，仅 0.2% 左右，且以不饱和脂肪酸为主。而碳水化合物含量也远低于米饭、馒头和面包等主食。可见，以蒸煮土豆代替部分主食，降低碳水化合物摄入量，不仅不容易发胖，反有利于控重减肥。

膳食纤维

土豆中丰富的膳食纤维会带来强烈的饱腹感，不仅帮助控制进食量，还能降低脂肪在肠道的吸收速度，降低血脂。膳食纤维的存在延缓了餐后血糖上升速度，也就避免了胰岛素大量释放促进脂肪合成的效应。更难得的是土豆中膳食纤维质地细腻，不会对胃肠造成太大刺激，可谓老少皆宜。

抗性淀粉

将土豆蒸熟，稍微放凉后，土豆中一小部分淀粉会变身成为“抗性淀粉”，它们消化吸收速度很慢，能以较少的热量提供长时间的饱腹感，不仅有利于正常人控制体重，还能帮助糖尿病患者控制血糖水平。

二、土豆作为主食，为何容易被嫌弃？

既然土豆的业务能力如此能打，作为主食也是国家提倡的大势所趋，可为何它依然没有成为大多数百姓的首选主食呢？我想，可能与以下几个原因有关：

1、饮食习惯。

我国农耕历史悠久，主食品类十分丰富，从老祖宗起就习惯于用五谷而非土豆作为主食。而又由于土豆可蒸可炒可煎炸烧烤，还可炖汤做馅，老百姓们太习惯拿它当作一种“蔬菜”对待。

2、作为主食口味略显寡淡

和米饭、面条相比，土豆作为主食时，常常是非蒸即煮，做出来的口感比起软弹的米饭和筋道的面条来说，略显逊色。用朋友的话说，“总有股挥之不去的淀粉感。”

3、烹饪方法选不对，土豆营养价值大大下降

土豆虽好，也要慎重烹调。这是因为，土豆有个缺点，那就是它和脂肪结合的能力极强，不仅油炸后脂肪含量迅速飙升，在与富含油脂的动物肉类一起烹饪时，也会吸收大量油脂。因此，烹调土豆时一要避免用油过多，少用煎炸、多用蒸煮炖，二要避免和脂肪含量过高的肉类，如五花肉，一起烹制。油炸不仅容易产生致癌物质，还会影响土豆中维生素 C 的含量，常见的油炸做法，比如炸薯条、薯片等，往往还会加入大量食盐调味，对健康不利。

最推荐的土豆健康吃法是蒸土豆，不仅热量低，而且无油无盐，各类营养素的保留也最完整。土豆泥也属于健康吃法，前提是不要在其中加入太多奶油、黄油、食盐来进行调味，尽量选择用自家蒸熟的土豆压制成泥，拌入少量盐和胡椒以及香辛料调味即可。

4、储存不当，可能有毒

土豆虽然比绿叶蔬菜更耐储存，但当温度湿度不当或储存时间太长时，也会发芽变质。相比一般蔬菜，土豆变质更加危险。这是因为土豆发芽后会产生一种名为龙葵素的毒素。老一辈人习惯将发芽部位去除继续食用，这种做法风险较大。正确的做法是，直接丢弃发芽的土豆，或者尽可能将发芽部位及周围部分充分去除，以防残留的龙葵素危害健康。

总得来说，土豆的确称得上优秀主食。只是由于烹饪方式和饮食习惯的影响，目前人们还没有充分认识到它的可贵。建议大家可以从“用蒸土豆替代部分主食”开始尝试。比如，在蒸米饭时，顺便将土豆切块一起蒸熟，用土豆代替 1/3 的米饭，循序渐进，让土豆也成为餐桌主角之一。

文章由科普中国-星空计划（创作培育）出品，转载请注明来源。

作者：王璐 中国注册营养师 北京大学公共卫生学硕士

审核：薛庆鑫 卫健委首批营养指导员 中国注册营养师