

## 烤蕃薯所具有的藥效最強大



薯的維他命E含量足足是糙米的兩倍

### 一、蕃薯 --- 強身健體的超級美食

中美洲的土著自古以來就以蕃薯為主食，一直到十六世紀才經由歐洲傳來東南亞，在所有的薯類之中，蕃薯的維他命C含量最為豐富，即使在加熱以後，也不會被破壞掉。

就以維他命 E 的含量來說，蕃薯的維他命 E 含量足足是糙米的兩倍，同時也含有很多克服成人病不可缺少的鉀。黃色品種的蕃薯含有豐富的維他命B、胡蘿蔔素，對預防癌症的發生很有效果。蕃薯也含有很豐富的三種纖維素，能消除膽固醇以及克服頑固的便秘；而且就算吃的量多一些，也不致引起腹瀉。我們在切蕃薯時流出的白色黏液，就是能夠使通便情形轉為良好的物質。

中藥有一種叫(補中益氣)的藥方，這種藥方能夠幫助身體消化器的作用，使全身充滿力氣。蕃薯就具備有這種功能，使衰弱的身體恢復健康。

烤蕃薯所具有的藥效最強大，尤其是逢到胃腸衰弱，氣力衰退時，吃烤蕃薯最有功效。根據美國國立研究機構的最近報導，只要每天吃蕃薯、南瓜、胡蘿蔔一百公克(指三樣合起來一百公克)，就可以防止肺癌。蕃薯所具有的蛋白錘，抗氧化物質以及葉紅素，很受到注目。

## 二、蕃薯的健胃整腸方法

糞便長時間滯留於體內時，由於糞便發酵而產生的腐敗物質會滯留於腸內的緣故，它就會從腸壁進入血液裡面，而循環於體內。這種被污染的血液，將招致種種叫人感到不愉快的症狀。那麼，為了防止便秘，且不損及健康，我們應該如何著手呢？

居住於新幾內亞的人，極少罹患便秘。他們的腸胃機能與消化能力都非常良好，他們的健康情形也比我們良好，秘訣就在他們的飲食生活。

新幾內亞的居民以蕃薯為主食。他們一天吃兩餐，每天吃五百公克的蕃薯，一天總共吃一公斤之多。因為，新幾內亞的居民多吃含食物纖維豐富的蕃薯，而排出大量糞便，所以他們不會罹患便秘，胃腸機能特別良好。

吃蕃薯的量不必限制對於新幾內亞人的飲食生活，或許我們不能全盤接受；不過，我們可以採取折衷方式，那就是所謂蕃薯斷食法。

必須準備的東西為----- 烤熟的蕃薯，以及少許的蕃茄、洋蔥等蔬菜。

這種只吃蕃薯的(斷食整腸法)，可以選在不上班的星期六或者星期天實行。只要一天就夠了。在這一天的三餐裡，

必須總共吃 一公斤以上的地瓜。分成三餐吃（最好每一餐吃半公斤），再配以少許的蕃茄或者黃瓜、洋蔥之類就行了。

蕃薯最好採取烤的方法，不要吃蕃薯以外的食物。採取這種健胃整腸斷食的翌日或第三天，將排出很多（約 一公斤）的糞便。如此重複吃幾次以後，就能夠消除便秘問題，胃腸機能與消化力就會變成良好。

可能有一部分不能排出大量糞便，而只能排出少許。這一類人的胃腸可能已經受到相當的傷害，不過，再重複幾次的（蕃薯斷食法）後，必定能夠好轉。不但能夠克服便秘，胃腸機能也能夠轉為良好。

### 三、採取（蕃薯斷食法）的收穫

#### (1) 不但治好便秘，小腹也平坦了

我的丈夫以及孩子都喜歡吃油炸物，以及油膩的東西。或許我也跟著他們一道吃的緣故吧，從去年的秋天開始，我就被便秘問題所糾纏。

為了克服便秘，從那時開始，我就開始多吃一些蔬菜，但是效果並不太良好。有時忘了吃蔬菜，又吃油炸物之後，接連三、四天都無法排便。逢到那種狀況，一整天都會感覺到非常的不舒服，頭部感到有些暈眩，吐氣有一股臭味，肚子也感到脹脹的。

那時，我聽人家說，只要吃一整天（三餐）的烤蕃薯就可以清理腸胃，治好便秘，於是我想立刻實施。但是那一天我忙得一塌糊塗，騰不出時間烤蕃薯。正因為如此，早餐與午餐時，我只吃了一些沙拉。一直到翌日方才吃了連續三餐得烤蕃薯。在那一天，我大約吃了一公斤又兩百公克的蕃薯。

到了翌日早晨在吃了早餐之後，我的肚子就咕嚕咕嚕地響了起來，叫我急忙地趕到洗手間。在那一天後，我前後上了兩次的大號，這是以前不曾有過的現象。這以後，我每天都能夠按時排便，克服了叫人煩惱的便秘。為了防範便秘再

度復發，每逢星期天，我都是吃三餐的烤蕃薯，在量的方面都超過一公斤。如此吃烤蕃薯五、六次以後，我不但是便秘痊癒了，就連凸出的下腹部也縮了進去。

## (2) 晚餐主食改為蕃薯，體重減輕了十斤

五年前，我從大學畢業後，幾乎在同時進入一家知名的公司服務。剛進入不久的那一段時期，因為很不習慣於那種工作，整天繃緊神經，以致與便秘結下不解之緣。在那一段時期裡，輕者每隔三天上一次大號，重則一星期方才上一次，所以一直都在服用輕瀉劑。

一直在三年前，我方才看到一本健康雜誌報導說，含豐富食物纖維的蕃薯能治好便秘。那時，我的便秘問題似乎對輕瀉劑產生了抗力，再也達不到以前的效果。我在求助無門之餘，只好去掉了晚餐的白飯，改吃大約五百公克的烤蕃薯。

我稍微灑了一些肉桂粉在烤蕃薯上面吃，同時也吃了少許的蕃茄與黃瓜。改為晚餐吃烤蕃薯以後，只經過兩三次，每天一早就能夠上大號。不但便秘遠離我而去，就連臉上長的面皰也逐漸減少。這兩年來，我都改為晚餐只吃烤蕃薯，想不到，在這兩年內，我的體重減輕了整整十公斤！

## 四、吃蕃薯綜合料理防治疾病

預防胃癌 - 蕃薯、紅蘿蔔與牛奶綜合料理亞洲人所罹患的癌症，大約有60%屬於消化系統的癌症。近些年來，雖然罹患率已經降低了些，然而，它仍然是我們最大的威脅。這一道蕃薯，紅蘿蔔與牛奶的綜合料理，包含了對預防胃癌有預防效果的硫化物。