學會照顧自己

發芽植物還可以吃嗎？

小朋友一定聽過，馬鈴薯因為發芽之後會出現毒性物質，所以不能食用；但其實有些蔬菜發芽後反而更營養，今天就一起來看看！

撰文／陳詩婷　圖／楊章君

發芽馬鈴薯　茄鹼毒性高

馬鈴薯是茄科植物，在生長過程中會產生一種名為「茄鹼」的物質，可以幫助馬鈴薯對抗蟲害。

當馬鈴薯發芽後，內含的茄鹼會增加五到六倍之多，就算下鍋用高溫烹煮，也難以破壞它的毒性。如果不小心吃到發芽的馬鈴薯，嚴重的還可能產生嘔吐、腹瀉等中毒症狀。

所以當我們要烹煮馬鈴薯前，一定要仔細看清楚表皮有沒有發芽的跡象，有的話一定要丟掉，不能再吃。

在外吃飯，如果吃到有一點苦味或讓舌頭麻麻的馬鈴薯，也要立即停止食用，因為這可能是馬鈴薯發芽後產生茄鹼的味道。

發芽番薯　甜度降　纖維多

馬鈴薯發芽後有毒，那同為根莖類的番薯，是不是發芽後也有毒素呢？其實番薯（地瓜）發芽後是沒有毒的，但很多人都搞混，以為番薯發芽後就不能吃。

番薯發芽後，部分營養素給了枝葉成長，使得番薯澱粉與甜度下降，纖維組織也變多，雖然沒有毒，但是口感和味道沒那麼好，所以建議番薯不要放太久。

發芽黃豆　生成更多營養素

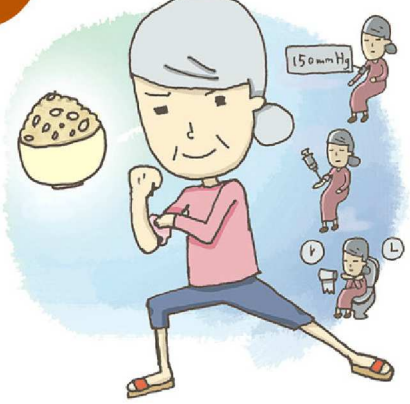
你喜歡喝豆漿嗎？豆漿就是由黃豆榨汁而成。我們知道，黃豆本身具有豐富的蛋白質，有「植物界的肉類」之稱；不過黃豆發芽後，成了黃豆芽，營養價值就會出現一些變化。

研究指出，雖然黃豆芽的蛋白質含量不如黃豆那麼高，但是發芽時，酵素產生變化，能讓更多的鈣、磷、鐵、鋅等礦物質被釋放出來；還會生成維生素A、維生素C，普林值也會下降到四十到五十毫克，對於尿酸過高或是痛風病患來說是比較安全的食物呢！

發芽綠豆　維生素C含量高

綠豆也是屬於發芽後更營養的植物，因為綠豆發芽時會釋放大量維生素與礦物質，尤其是最廣為人知的維生素C。從綠豆中檢驗不到維生素C，但每一百公克的綠豆芽中就可以測到一百八十毫克的維生素C，這樣的分量相當於檸檬的五倍之多；此外，綠豆芽也含有更多的磷、鋅等礦物質，比綠豆更加營養。

發芽糙米　酵素活化改善疾病

一般人都知道糙米比白米營養，不過發芽後的糙米又比糙米更營養，而發芽糙米的營養價值是由日本四國香川縣所宣揚的。

科學家發現，香川縣的村民在食用發芽糙米後，高血壓、便祕、糖尿病等慢性病都獲得改善，之後便進一步研究並找出原因。才發現原來糙米在發芽的過程中酵素活化，讓糙米釋放更多營養素，例如維生素E、膳食纖維、維生素B群及微量元素等，有助於改善惱人的慢性病，所以比起糙米，發芽的糙米更加營養。