



認識「助你瘦」的抗性澱粉

護理科營養組／傅昭陽營養師

一般對減重民眾來說，聽到「澱粉」這兩字即避之唯恐不及，怎麼還會有「助你瘦的澱粉」，且食用了還有助減重？！

澱粉是一種多醣類物質，屬於複合碳水化合物，須由唾液和腸胃裡酵素消化分解，進而釋放到血液中，轉化為養份，供人體器官使用。而抗性澱粉是指無法被小腸消化吸收，直接進入大腸提供腸道益生菌養份，轉而讓脂肪來燃燒，而且和纖維的功效一樣，具有飽足感，因此也稱為第三纖維或抗性纖維。每1公克抗性澱粉可以提供2.8卡的熱量，低於一般澱粉所提供的每公克4大卡熱量。

抗性澱粉存在於各式天然食材當中，依其物理特性區分為四類：第一類是因物理阻隔（如外殼）而無法被消化酵素分解之澱粉，如種子、豆類、全穀類等未精緻加工之澱粉。第二類為顆粒形態難以被消化之澱粉，如生馬鈴薯、未成熟香蕉。第三類是經烹調後冷卻之老化澱粉，如隔夜飯、壽司、冷麵；第四類則是指經化學修飾後不易消化之澱粉，其種類繁多且非天然澱粉，例如一些食品添加物。食物中抗性澱粉多寡容易受到加工及烹調影響，如生馬鈴薯含量約75%，煮熟後僅含3%，冷卻後又回復至12%；生的薯類平均含50-60%抗性澱粉，煮熟後則減至7%。

抗性澱粉在生活中並非遙不可及，不管是一般民眾或是有疾病的民眾，日後在挑選主食的時候，可以有更多的選擇來維持健康：1)挑選富含較多抗性澱粉的主食取代一般主食，例如少加工的糙米、燕麥、五穀飯、雜糧麵包，來取代白米飯、白土司。；2)將煮熟的主食類放涼之後再吃，例如：白飯放冷之後再吃、馬鈴薯沙拉、壽司等；3)抗性澱粉會因烹煮方式而使含量變少，因此能生吃的食物盡量生吃；如需熟食的食物則以蒸煮取代烤、炸煎、烘焙，並且縮短烹調時間，就可提升食物中抗性澱粉的含量。

適當的澱粉除了能供給日常活動所需熱量外，還扮演可幫助體內脂肪燃燒、避免消耗體內蛋白質等重要的角色，雖然抗性澱粉有助減重，但腸胃系統較虛弱的人，攝取太多抗性澱粉恐怕會有消化不良、胃痛的可能，建議可取一餐替換成抗性澱粉即可，並多補充水分、促進新陳代謝。重要的是如何聰明選擇澱粉種類。

參考資料來源：康健雜誌 148 期及 184 期

