【「萬能」薯仔汁】

【甲】「薯仔汁，傳聞功效多多，似足靈丹妙藥，到底試唔試好?」

【乙】「飲用薯仔汁後，不停嘔吐、腹瀉，難道我中毒了?」

《中華本草・馬鈴薯》

【性味】性平、味甘

【主治】健脾和胃、益氣調中、通利大便，對脾胃虛弱的患者效果顯著

薯仔汁不是靈丹 救肝抗癌無樣得

最近盛傳，生薯仔連皮榨汁飲用，可以解肝毒、治濕疹，甚至抗癌……聲稱功效多多。傳聞更援引疑似中醫、營養學的理論，不少人奉若神明。究竟真有神效？還是被神化？

文：陳雅君 插畫：鍾錦榮
圖：陳雅君、資料圖片、9nong、Heike Rau@iStockphoto

炸薯條、焗薯、薯仔燜雞翼、番茄薯仔湯……薯仔（馬鈴薯）經常出現在飯桌上，但從來都是經烹煮才進食，近年卻流傳一條生薯仔汁的偏方，强調「生榨」，很多人不禁問，生熟薯仔，有何分別？記者走訪了中醫師和營養師，他們對此偏方均不太理解，對其聲稱的功能更提出不少質疑。香港中文大學營養研究中心註冊營養師**張可琪(上圖)**指出：「生、熟薯仔在營養價值上，分別不大，但經烹調後，維他命和鉀質可能流失。」而註冊中醫**鍾啓福(下圖)**則表示：「中醫認爲，藥物、食物最好經過烹煮，才有效發揮藥性。」

謠傳一：薯仔汁可解肝毒

薯仔汁，最常聽聞的謠傳功效，包括解肝毒和養肝。「不少人將謠言『誤入中醫數』，認爲是中醫的理念，完全是大錯特錯！事實上，薯仔絕非中藥，即使是食療，也極少選用薯仔。」鍾啓福解釋，根據中醫的典籍，薯仔性平味甘、入脾胃經。「中醫認爲，薯仔只能處理脾胃問題，卻無助處理肝臟問題。例如，因爲脾胃虛弱，所導致的胃痛胃脹、消化不良、排便困難；又或是提升脾胃功能，改善消化，排出體內的濕氣。但必須强調，即使有助調理脾胃，功效亦不算明顯。」

營養師又點睇？「薯仔屬於植物，含有不少抗氧化物，有助保護體內細胞，當中也包括肝臟。但需要進食多少，才有護肝之效，效果又有多大，目前仍欠確切數據。其實不止薯仔，衆多蔬菜也含有抗氧化物，不宜誇大薯仔的功效。」張可琪說。

謠傳二：薯仔汁可治胃潰瘍

「近年，確實有研究指出，薯仔汁可紓緩胃潰瘍，這或和薯仔含抗酸功效有關。然而，相關研究只涉及42個患者，屬於細規模的研究，難以完全作準；患者飲用薯仔汁後，只需填寫問卷，自行評估胃部的舒服程度，形式也有欠客觀。而且這類型的研究，很多時候涉及心理作用，一旦參與者被告之薯仔汁或有助紓緩胃潰瘍，很容易『形住』有用！」張可琪指出，薯仔汁是否能治胃潰瘍，同樣需要更充足、更大型的研究數據。

謠傳三：薯仔汁有助防癌、抗癌

網上流傳，薯仔汁可預防癌症，甚至建議癌症患者停藥，每日飲用薯仔汁。「預防癌症方面，薯仔的抗氧化物，包括花青素、胡蘿蔔素等，可保護細胞，或具一定的防癌作用，但同樣不宜神化、誇大。」張可琪補充，「沒有數據顯示，任何一種食物，包括薯仔等，可以取代癌症藥物。明白患者面對癌症時，病情反覆，加上藥物副作用帶來不適，或希望以偏方『根治』病症，若患者堅持一試，也絕不可自行停藥，此外必須飲食均衡，不可一日三餐只飲薯仔汁」。

鍾啓福補充，中醫認爲癌症有類型之分，「與脾胃虛弱有關的癌症，薯仔汁或有點紓緩之效。然而癌症十分複雜，成因、徵狀衆多，患者除了脾胃虛弱，也可能夾痰、夾濕、氣虛，單靠一個薯仔，肯對無法解決癌症！」

謠傳四：薯仔汁治濕疹、糖尿病、腎病

「這很視乎濕疹的成因，濕疹可因脾虛、濕熱引起。薯仔汁具有調理脾胃之效，或可紓緩脾虛所致的濕疹。濕熱所致的濕疹，飲再多的薯仔汁也無用！然而，一般人難以自行區分濕疹的類型。」鍾啓福解釋。

營養師則强調，薯仔汁無助糖尿、腎病，反而應避免飲用！「薯仔榨汁時，纖維結構受破壞，升糖指數比進食原個薯仔更高，容易導致血糖急升，糖尿病人士不宜飲用。腎病人士，日常應避免進食高鉀食物，薯仔屬於高鉀，食用過量可惡化病情。」

功效成疑
坊間流傳，薯仔汁可治胃潰瘍，紓緩胃痛，專家卻指仍未獲充分證實。

專家提醒

盲目飲用 小心中毒

提防生物鹼
營養師提醒，變綠、發芽的薯仔，含大量生物鹼，連皮榨汁飲用隨時中毒。

雖未能治病，但能否强身？無病無痛，又可否每日飲用薯仔汁？中醫、營養師也連聲say no。

有人認爲，每日飲用薯仔汁，即使無病無痛，也可起保健、調理之用。鍾啓福表示，「絕不建議這樣做，因爲調理應該具針對性，而不是漫無目的。例如僅是護肝，已有護肝血、護肝陰之分，盲目飲用薯仔汁，絕對無助改善健康」。

頻密飲用薯仔汁，更隨時導致中毒。「未發芽的薯仔，本身已含一定毒素，所指的即生物鹼，但是分量較少，不至影響人體。但當薯仔表皮變綠，又或發芽，生物鹼的含量會增加，可導致嘔吐、肚瀉，即使把薯仔煮熟，也無助減低毒素。網上偏方，卻提倡連皮榨汁飲用，始終潛藏中毒風險。再者，薯仔始終屬高澱粉食物，飲用薯仔汁之外，三餐分量仍如常，隨時致肥。」張可琪說道。