

優質澱粉：未精製的複雜碳水化合物粗食 首選黃豆、番薯、糙米 小麥製品(麵包、麵條、饅頭、包子) 比稻米易過敏 且性較寒 馬鈴薯屬茄科 發芽·變綠含毒 故不優

什麼是「優質澱粉」？簡單地說，凡五穀、根莖、蔬菜類，不經加工，以其原始面貌呈現出來、保留較高營養成分與纖維質、不易產生身體不適的，即屬於「優質澱粉」，這種複雜的碳水化合物，又稱「粗食」。

糙米比白米未經加工，營養價值較高，故屬於「優質澱粉」，故白米、去了胚芽的小麥、白麵包、白麵條等相較之下，便被歸類為「劣質澱粉」了。

黃豆製品雖然富含蛋白質，但澱粉與纖維亦不少，故也算是「優質澱粉」。

反之，時下年輕人喜歡吃的洋芋片、餅乾、糕點、精製麵包，都太精製或加工過度，屬於不良的澱粉來源，如馬鈴薯。

藥材要選地道，食材亦然。選用當地當季的食物對當地人最好，一方面經濟實惠，另一方面因當地食材，均經過長時期的自然界演化，存留下來的都是最適合當地人體質與氣候的東西。

所以最好的飲食方式，便是當地盛產什麼，就該吃什麼。地瓜及地瓜葉即是很好的例子：雖然它的原產地是中南美洲，但因適

種於台灣的氣候與土壤，既好種、好吃，又不需農藥與化肥，雖然屬於農業社會餵豬的「賤菜」，但這種生命力如此旺盛的農作物，卻是我們首選的優質澱粉之一。

馬鈴薯：(1)一旦發芽或表皮變綠就會產生龍葵鹼(Solanine)與卡可鹼(Chacoanine)這2種天然抗菌的生物鹼，人類誤食會引起噁心、嘔吐、腹痛、暈眩等症狀，大量甚至致死，這是所有茄科植物的共通特性；(2)因其升糖指數偏高，易使血糖不穩，所以稱不上是優質澱粉，但它卻是時下年輕人喜好的薯條、洋芋片等的食材來源。(3)且因不耐濕熱，不是台灣本地的農作物，需仰賴進口，故對台灣經濟的貢獻亦不如番薯。

稻米一向是台灣的主要農作物，但現今台灣人的主食有一部份已被小麥製品所取代，如麵包、麵條、饅頭、包子等，尤其是麵包，已是現代人早餐的寵兒。其實，就澱粉而言，稻米是比小麥優良的來源，除南方人體質已習慣食用外，稻米也比小麥更不容易引起慢性食物過敏。統計發現，不論是美國或台灣，小麥製品均是慢性食物過敏的第二名，第一名則是牛奶。(97.2/29：摘錄、整理自《吃錯了，當然會生病！》19)