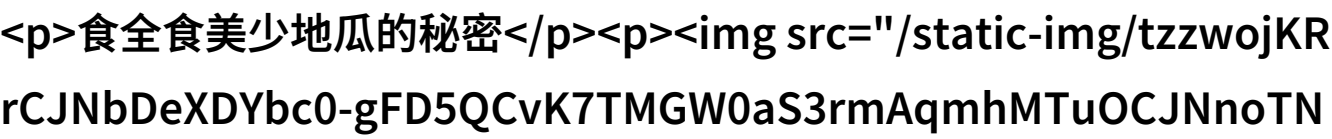
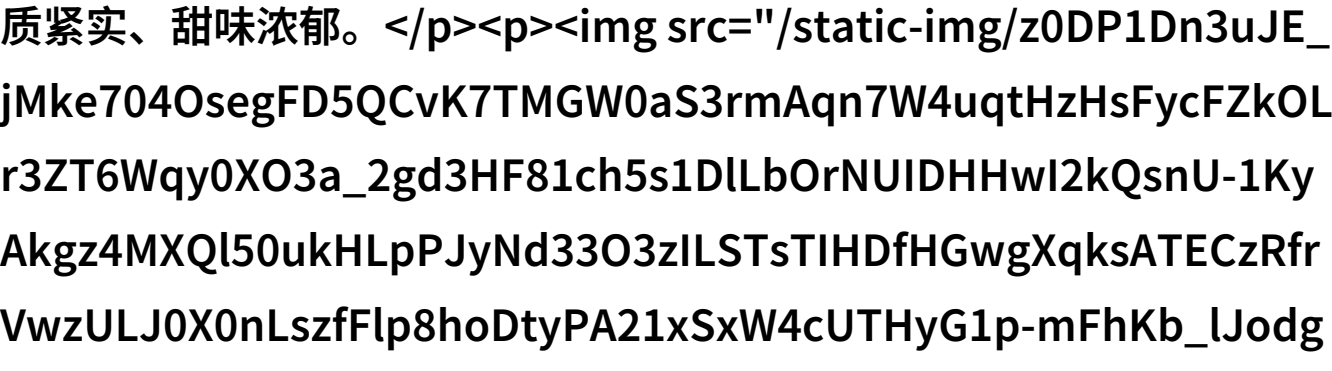


食全食美少地瓜的秘密

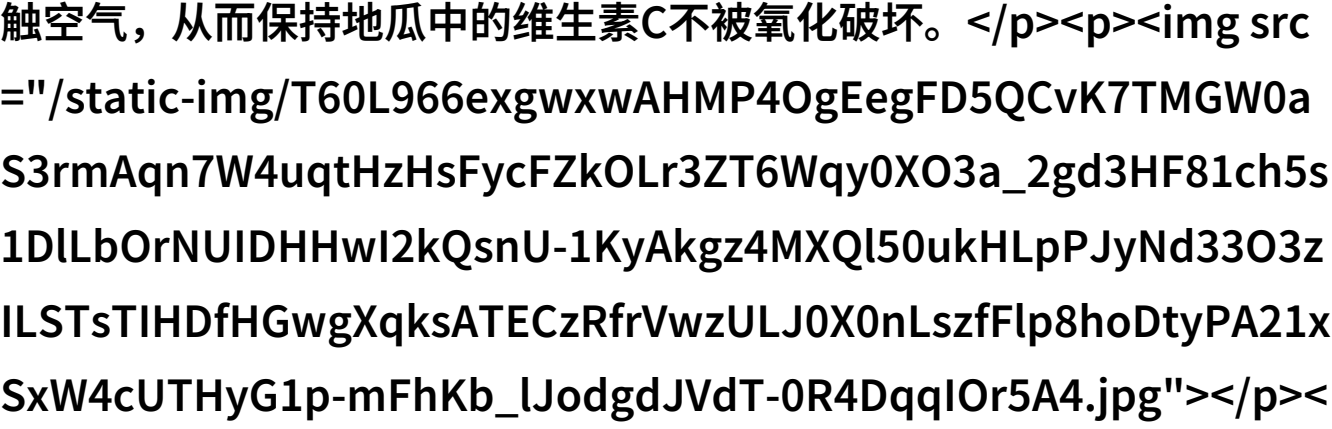
食全食美少地瓜的秘密

选择新鲜的地瓜

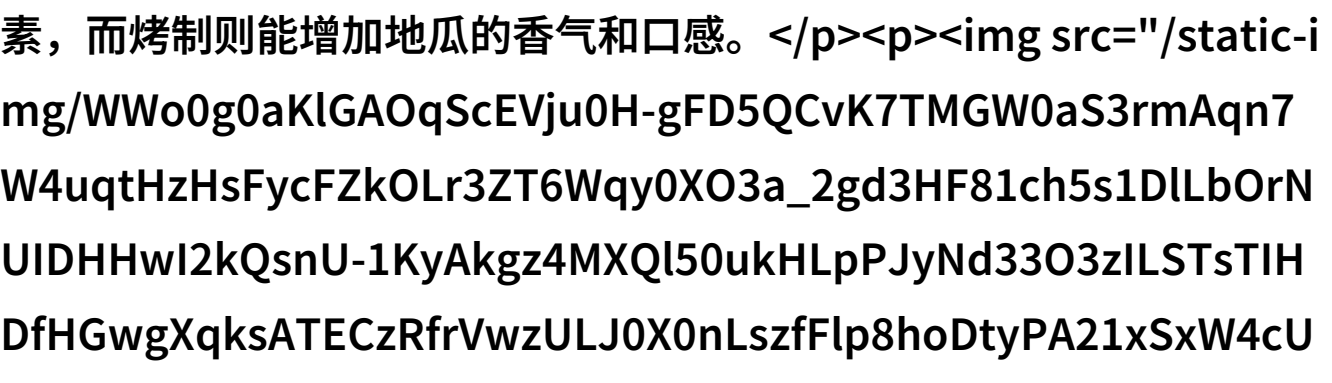
食用新鲜的地瓜是保证营养和口感的关键。新鲜的地瓜含有较高的维生素和矿物质，且肉质紧实、甜味浓郁。

切割技巧决定一切

地瓜切割不仅影响美观，也关系到其营养吸收。正确切割可以减少表皮接触空气，从而保持地瓜中的维生素C不被氧化破坏。

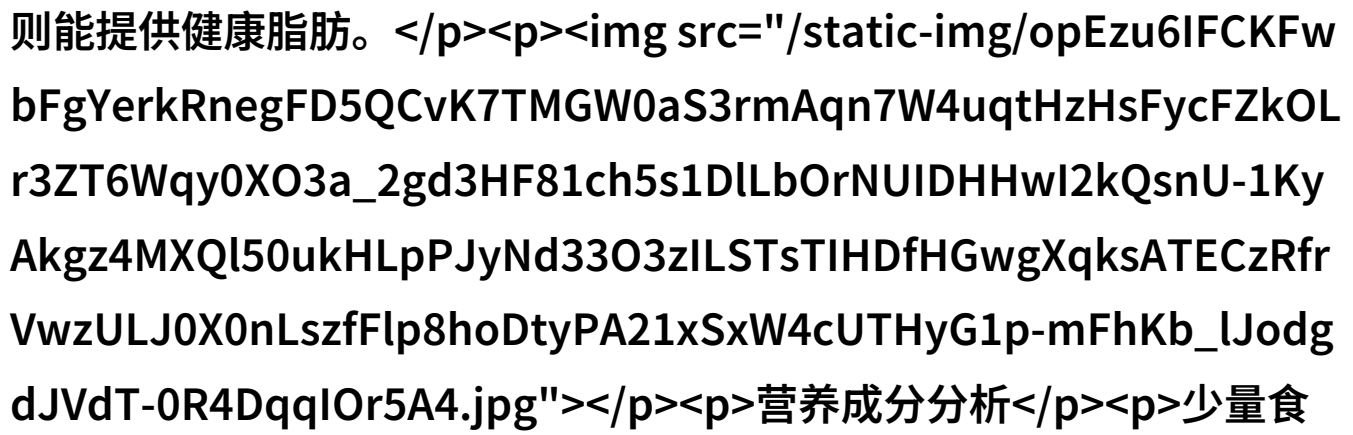
烹饪方法多样化

地瓜可以通过蒸煮、烤制、炒制等多种方式烹调，每种方式都有其独特之处。例如，蒸煮可以保留更多水溶性维生素，而烤制则能增加地瓜的香气和口感。

配料搭配重要性

地瓜与不同的配料搭配能够提升风味和营养价值。比如添加一些胡萝卜或番茄，可提高抗氧化剂的摄入量；加入橄榄油，

则能提供健康脂肪。



营养成分分析

少量食用地瓜能够为身体带来丰富的营养，如纤维、锌、镁等，对于促进消化系统健康至关重要。此外，地瓜还含有一定量的大豆蛋白，可以作为植物性蛋白源的一部分使用。

健康益处显著

研究显示，经常吃地瓜的人群普遍拥有更好的心血管健康状况。这可能是由于其中丰富的膳食纤维、高级α-淀粉酶（GI）指数以及抗氧化剂共同作用所致。

[下载本文pdf文件](/pdf/462482-食全食美少地瓜的秘密.pdf)