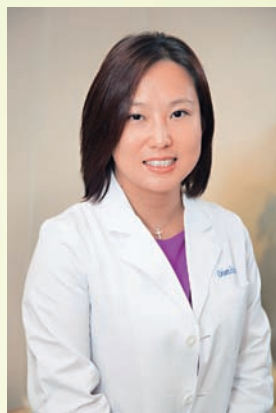




完全取代肉類營養

大豆俗稱為黃豆，大豆及其衍生的食物營養價值都十分高，養和醫院高級營養師余思行表示：「例如中式的豆腐、豆漿、素肉；西式的豆腐製的漢堡扒或腸仔，它們都含豐富的植物性蛋白質、水溶性纖維、奧米加三和六脂肪酸、不同的維他命、礦物質等營養素，而且豆製品的飽和脂肪較肉類少，是健康的食品。而其中植物性的蛋白質能提供人類需要的所有完整胺基酸，所以黃豆是能夠完全取代肉類，為人體帶來足夠的營養。」

▶黃豆含植物性蛋白質，提供人類需要的所有胺基酸，能夠完全取代肉類。



由黃豆所製成的食物多不勝數，最常見的有豆腐、豆漿、以及一眾黃豆製品，是不少人喜愛的食物。

事實上黃豆的營養價值甚高，能提供植物性蛋白質、不飽和脂肪酸、水溶性纖維、鈣質和獨有的大豆異黃酮，今期由營養師講解黃豆的營養價值。

撰文：文樂軒 設計：林彥博

養和醫院高級營養師余思行

健康之選 黃豆大揭秘

◀黃豆食物健康有益，提供植物性蛋白質、不飽和脂肪酸、鈣質、大豆異黃酮等多種營養。

少鈉質 多加鈣

余思行提醒雖然黃豆食物有益，但也要注意其生產和加工過程中會否加入其他不健康的成分，她說：「例如市面上部分的黃豆製素食，有些為了味道吸引客人，加入不少的鹽分、糖分和味精，令其鈉質含量超標，營養標準建議我們每天的鈉攝取量是不多於二千毫克，即每餐約六百至八百毫克的鈉。」

另外，亦要留意其中鈣質含量，余思行指出：「以豆腐為例，並非所有豆腐都含豐富鈣質，需要視乎製作時是不是以石膏粉作為凝固劑，食用石膏粉即是硫酸鈣，若以此方法製作的豆腐當中鈣含量會較多。但現時很多包裝豆腐都是用魚膠粉作凝固劑，含鈣量便會大減。」

而豆漿亦同樣要留意當中成分，我們應該選擇少糖和有加鈣的，因為沒有加鈣的豆漿每杯只有約二十五毫克鈣質，而加鈣後每杯可高達四百毫克，所以自家製的豆漿含鈣量不高，是不能取代奶類提供營養。」

▶沒有加鈣的豆漿只有二十五毫克鈣，無法取代奶類提供鈣質。



▲市面上部分素食為了迎合大眾味道，加入鹽、糖和味精，令其鈉質超標。



大豆異黃酮雌激素

而黃豆中最为特别的营养成分，莫过于大豆异黄酮，它是一种植物性雌激素，余思行解释：「部分人误以为植物性雌激素会增加乳癌风险，但现时有研究显示，仍有月经的女性进食黄豆，其植物性雌激素反而可以平衡体内的雌激素，从而降低癌症风险。世界卫生组织和世界癌症基金都表明植物性雌激素是不会增加乳癌机率，因为身体能够分辨植物性雌激素和我们原有的雌激素，而且植物性雌激素对身体发挥的影响力较小，更有研究指大豆异黄酮可以帮助纾缓女性更年期的症状。」

其实植物性雌激素的研究都是在动物测试，但是动物排走雌激素的功能比人类弱，所以不少大型机构都表明可以放心食用黄豆。更重要的是黄豆中的植物性雌激素不会影响到身体正常的荷尔蒙及性徵，所以男性亦可安心食用黄豆。」

►多种食物的原材料都是黄豆，例如常见的豆腐、豆浆、素肉。

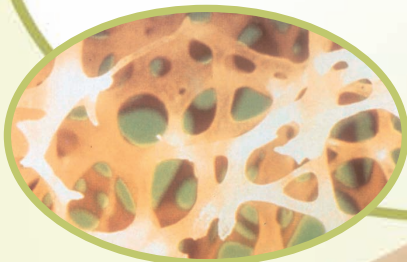


降低血液坏胆固醇

除了大豆异黄酮之外，黄豆更有效预防心脏病和改善骨骼健康，余思行说：「黄豆与预防心脏病有直接关系，因为黄豆内有大量水溶性纤维，可以降低血液内的坏胆固醇。一般而言，若血液内坏胆固醇每增加百分之四至六，就会增加心脏病的风险，如果选择以黄豆取代肉类，可减低日常饮食的饱和脂肪摄取量，黄豆也可以令肝减少制造坏胆固醇。」

对于骨骼健康方面，黄豆中的钙质可以鞏固骨质，提升骨质密度，预防骨质疏松，若以豆类取代进食肉类，身体内酸性便会降低，而酸性高是会导致更多钙质排走，所以黄豆可以改善骨骼健康。但对于豆制品取代奶类食品方面，豆制品如豆浆、豆腐必须要加钙才有效。」

◀黄豆中的钙质能够提升骨质密度，预防骨质疏松。



▲多个健康组织都表明黄豆中的大豆异黄酮不会增加患乳癌风险。

►植物性雌激素能够平衡身体内的雌激素，帮助更年期女性纾缓更年期症状。



谁不能吃黄豆？

对于痛风症人士而言，豆类尤如「敌人」，但余思行指出只要痛风患者将豆类视为等同于肉类便可，她解释：「一百克黄豆的普林达到一百六十毫克以上，比牛肉、鸡胸肉都要多，很多痛风病人都以为豆类是蔬菜，同时进食了豆类和肉类，普林含量便会超标。因此，豆腐要与肉类的分量交换。」

另外，有甲状腺疾病患者以为黄豆不利病情，其实这是误解，原因是黄豆会阻碍甲状腺的药物效用，所以通常服用甲状腺药时，医生会建议空腹食，以避免食物影响到药效，并非黄豆会导致甲状腺疾病变差。」

◀黄豆会影响甲状腺药物的效用，但不会直接影响甲状腺病情。

►痛风患者可选择以豆类取代肉类，因为它们的普林含量相近，而且豆类比肉类有益。

