

关于豆制品,你知道多少?

大豆及其制品是居民餐桌的重要膳食组成成分之一。大豆加工成的食品,如非发酵豆制品:豆腐脑、豆腐干、豆浆、豆皮、干豆腐、腐竹、豆腐泡、豆腐丝等;发酵豆制品:豆腐乳、豆豉、大酱等,是居民餐桌的重要组成部分。俗话说:“宁可食无肉,不可食无豆”。这句话也间接体现大豆的营养价值,甚至可以和肉类相媲美。事实也是如此,豆类富含钙质、优质蛋白、膳食纤维等多种有益成分。

大豆的营养 不仅有钙和蛋白质

1.大豆是补钙高手

大豆富含多种矿物质元素,如每100g大豆含钙191mg;每100g豆腐含钙164mg。多吃大豆及其制品可维持机体钙平衡,促进儿童青少年骨骼发育,可降低绝经后女性和老年人群骨质疏松症的发病风险。

2.大豆还是优质蛋白质的来源

大豆富含蛋白质,蛋白质含量约为22%—37%不等,必需氨基酸的组成和比例与动物蛋白相似,是素食主义者补充优质蛋

白质的不二之选。且豆类蛋白质在氨基酸构成上富含赖氨酸,是与谷类蛋白质互补的天然理想食品。

3.大豆的其他有益成分

大豆含有丰富的不饱和脂肪酸、钾、膳食纤维和维生素E,其中不饱和脂肪酸约占85%,必需脂肪酸——亚油酸含量高达50%,且消化率高,还含有较多的磷脂。每100g大豆含有1200—1500mg的人体有益成分钾;大豆中近半的碳水化合物为膳食纤维;除此之外,还含有诸多对人体有益成分,如大豆异黄酮、植物固醇、大豆皂苷等。



推荐两种豆制品 营养成分更多

1.发酵豆制品

相比于非发酵豆制品,发酵豆制品蛋白质部分分解,较易消化吸收,某些营养成分(如在微生物发酵过程中产生的维生素B12)含量有所增加。

2.豆芽制品

大豆制成豆芽后,除原有营养素外,还含有较多的维生素C和膳食纤维。因此,当新鲜蔬菜缺乏时,豆芽是维生素C的良好来源,其丰富的膳食纤维有助于促进肠道蠕动,预防便秘。

吃豆制品时 最好避开这些“坑”

1.警惕豆浆的“假沸现象”

大豆含有一些抗营养因子,如胰蛋白酶抑制因子、脂肪氧化酶和植物红细胞凝集素。当生豆浆加热至80℃—90℃时,会产生大量白色泡沫,很多人误以为此时豆浆已经煮熟,但实际上这是一种“假沸”现象,喝生豆浆或未煮开的豆浆后数分钟至1小时,可能引起中毒,出现恶心、呕吐、腹痛、腹胀等胃肠道症状。这些抗营养因子遇热不稳定,通过加热处理即可消除。因此,生豆浆必须先用大火煮沸,再改用文火维持5分钟左右,使这些有害物质被彻底破坏后才能饮用。

2.痛风人群少吃豆制品

大豆及其制品含嘌呤较多。每100g大豆嘌呤含量为166.5mg,属于含嘌呤较高食物,患嘌呤代谢紊乱及高尿酸血症和痛风人群应酌量食用,避免导致痛风发作。

3.老人、儿童最好 不食用整粒大豆

对于老年人和儿童,大豆宜加工成易于消化吸收的豆腐、豆浆、豆腐干等豆制品,也可将大豆发芽后食用,但不宜选择整粒黄豆,特别是儿童和老年人。一方面,整粒大豆不利于其营养成分消化吸收;另一方面,儿童或老年人容易发生豆粒进入气管的风险,特别是对于活泼好动的儿童,应避免在进食时打闹嬉戏。(高春海)

鼓励老年人 经常食用大豆制品



随着我国老龄化进程的加快,我们对老年人营养问题给予了高度重视。与《中国居民膳食指南(2016)》相比,新版的指南也增加了“高龄老人”(年龄大于或等于80岁)的指导标准。让身边的每一位老人能够通过良好的膳食营养维护身体功能,保持身心健康状态是我们义不容辞的责任。我们应该关注老人营养的每一个细节,今天来说大豆对老年人身体健康的作用和影响。

大豆含较多对心血管健康的磷脂

大豆包括黄豆、黑豆和青豆。大豆含有丰富的蛋白质(35%—40%),必需氨基酸的组成和比例与动物蛋白相似,而且富含谷类蛋白质缺乏的赖氨酸,是与谷类蛋白质互补的理想食品。大豆脂肪含量约为15%—20%,其中饱和和脂肪酸占85%,亚油酸高达50%,且消化率高,还含有较多有利于心血管健康的磷脂。大豆含有的其他

植物化学物如大豆异黄酮、大豆皂苷、大豆低聚糖、大豆甾醇等,对预防心血管疾病、骨质疏松、改善女性绝经期症状都有着积极的作用,还可以降低围绝经期女性乳腺癌的发生风险。

植物化学物如大豆异黄酮、大豆皂苷、大豆低聚糖、大豆甾醇等,对预防心血管疾病、骨质疏松、改善女性绝经期症状都有着积极的作用,还可以降低围绝经期女性乳腺癌的发生风险。

推荐老年人每天食用15g大豆

在我们国家的膳食指南中,鼓励老年人经常食用大豆及其制品。膳食指南推荐老年人每天食用15g大豆,折算出的豆制品

品食用量,像常见的北豆腐是44g,南豆腐84g,素鸡32g,豆腐丝24g,豆腐干33g,豆浆220g,豆腐脑400g。建议老年人每周将

这些豆制品轮换着食用,与其他食材一起制作,如豆腐烧海带、青菜木耳豆干、干张丝菌菇汤、白菜豆腐肉丸汤等。

豆浆不含胆固醇适合老年人喝

豆浆的蛋白质和牛奶相当,易于消化吸收,饱和脂肪酸和碳水化合物低于牛奶,不含胆固醇,且含有丰富的植物甾醇,适

合老年人和心血管疾病患者饮用,不过豆浆还不能代替牛奶,因为豆浆的钙、维生素B2、锌、硒都低于牛奶,因此建议每天豆浆和牛奶都饮用。家庭自制豆浆时要注意,生

豆浆或者未煮开的豆浆中,含有抗营养因子,这些物质会引起恶心、呕吐、腹胀腹泻等胃肠症状,因此在制作时一定要将豆浆煮熟煮透。

(宋鹏坤)

肾病不能吃豆制品? 都是误会

饮食管理是慢性肾脏病治疗中一个极为重要的环节,很多肾脏内科医生都将其放在和药物治疗同等的地位,“管好嘴、迈开腿”不单对于糖尿病患者,对于慢性肾脏病患者也甚为重要。不过,在肾病患者中还存在着三大常见的饮食误区。

误区一:肾病患者只能吃素?

一些肾友在确诊肾病后就自发吃起素来,肉蛋奶不吃。结果肾病没有控制好,反而很快就出现了贫血、乏力、精神不济、睡眠质量

量差等营养不良的表现。其实,动物蛋白质富含无机盐、铁、维生素B12、维生素B1等人体必需的营养物质,再差的肾功能

每日补充1至2两精瘦肉也是必需的,如果确实不喜欢食用动物蛋白,那么每日应该补充适量的豆制品。

误区二:肾病不能吃豆制品?

大家都知道,蛋白质包括动物蛋白和植物蛋白,大豆虽然是植物蛋白,但其蛋白含量非常高,每100克黄豆含蛋白质36.3克,多于同等重量的猪瘦肉和牛肉(分

别含蛋白质16.7克和20.2克)。因此,其与动物蛋白一起被称为优质蛋白。有蛋白尿的肾友,建议以优质蛋白为主,因此是可以食用豆制品的。但要注意

的是,豆制品种类很多,黄豆、黑豆和青豆及其豆制品属于优质蛋白。而绿豆、红豆、豌豆、蚕豆、芸豆属于淀粉豆,营养价值等同于普通粮食,肾友们选择时一定要注意。

误区三:尿蛋白越多越应该多补蛋白质?

很多肾友认为尿中蛋白丢失多了,就应该多吃、多补。然而,随着蛋白质摄入量增多,尿蛋白漏出的量也增多,肾脏呈现高滤过状态,肾脏负担加重,肾功能减退加快,也就是说吃的蛋白质越多、漏的越快、肾损伤越严重。

目前肾病患者推荐低蛋白饮食,即在保证足够热量(30—35kcal/kg·d)的情况下,限制蛋白的摄入。同时,随着肾功能的逐渐

下降,对蛋白质的摄入要求更加严格。慢性肾脏病第1、2期开始就宜减少蛋白摄入,一般推荐蛋白0.8克/公斤/天;慢性肾脏病3期,推荐蛋白0.6克/公斤/天,并补充复方α酮酸片;慢性肾脏病4—5期,病人应更严格限制蛋白,推荐蛋白0.4克/公斤/天,并补

充复方α酮酸片。在蛋白饮食中,约50%蛋白应为高生物价蛋白。(刘翠萍)

本版稿件均据《北京青年报》