

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《51》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

電話：二七〇八二一二一（代表）

發行人：陳楷模

主編：李蕙蓉

編輯：賴秀怡 梁欣純

第五十一期《中華民國九十四年八月十五日出刊》

菜園裡的肉~黃豆蛋白

美國食物及藥物管理局（U.S.FDA）確証每天攝取 24 克黃豆蛋白，配合低膽固醇及低脂肪飲食，可以幫助減低罹患心臟病的機率。

自古以來黃豆便被認為是營養豐富的食品，我國是以農立國，畜牧業並不發達，蛋白質食物的來源並不多，卻沒有嚴重的蛋白質缺乏的問題。有人說是拜「吃豆腐」所賜。豆腐價格便宜，是物美價廉的植物性蛋白質與油脂來源。許多素食者不吃魚、肉，甚至奶、蛋也不吃，他們每天所需的蛋白質部分由黃豆及其製品獲取，黃豆也因此有「菜園裡的肉」之美譽。

如今物資豐盛，但黃豆的營養與重要性仍被人們所標榜，因為黃豆蛋白不但是良質蛋白質的來源之一，還有許多營養素是動物性蛋白質食物無法提供的。因此多數學者建議每日飲食中部分蛋白質來源可從豆類獲得，對健康是有益處的。



黃豆營養價值高

黃豆的營養價值非常豐富，每一百公克黃豆熱量約 200 大卡，含有 35.3% 的蛋白質及 16.5% 的油脂。其中蛋白質含有米、麵蛋白中最缺乏的離氨酸，因此和米、麵一起進食會有互補效果，提昇蛋白質的生理價值。其中所含油脂以人體必需的亞麻油酸及次亞麻油酸為主。除三大營養素外，黃豆亦含有豐富的維生素（尤其是維生素 B1 及 B6）、礦物質及膳食纖維。

最近黃豆因富含植物性化學物質，如異黃酮，而逐漸受到專家學者的重視。研究中指出黃豆具有降膽固醇、防癌、預防骨質疏鬆、舒緩女性更年期不適等效用。

黃豆的營養成分



營養素	特色	生理功能
蛋白質	品質良好、易消化、價格便宜	良好的植物蛋白質來源
脂肪	富含維生素 E 不飽和脂肪酸的含量高 必需脂肪酸：亞麻油酸及次亞麻油酸 卵磷脂 零膽固醇	降低血管膽固醇濃度 預防血管硬化的發生 乳化膽固醇，幫助膽固醇代謝
纖維質	含多醣類的纖維素、半纖維素、木質素、果膠質	預防及舒解便秘、預防大腸癌 輔助血糖控制、促進廢物排除

特殊的植物化學物質



植物固醇	與膽固醇互為競爭吸收，降低血膽固醇
皂角	抑制脂肪的合成與吸收、促進脂肪分解
異黃酮素	植物雌激素的一種，預防心血管疾病、癌症 防止體內鈣質流失 緩和女性更年期障礙

選擇新鮮來源 健康加倍



黃豆蛋白是有益健康的食品，來自新鮮黃豆及其製品效果比較好。經過油炸或調味料理的黃豆加工食品，可能會因為油炸的關係使黃豆的營養價值降低。整粒黃豆及新鮮低油的黃豆製品(如豆腐、豆漿)才是值得推廣的理想食品來源。

另外，由於黃豆製品的蛋白質含量豐富且水活性高，不易保存，尤其是夏日氣溫高更要注意豆類製品的新鮮度，若表面有黏膩感或聞起來有酸味表示食品不新鮮應避免選購及食用。一般而言，常見豆腐豆漿系列的豆製品常溫下約只能保存半天、冷藏3~7天。半乾性的調味豆製品(如袋裝調味豆干)在室溫約能保存3個月，但若有長霉就不能食用。

輕鬆食譜DIY



● 黃豆糙米飯

材料：

糙米 300 公克、黃豆 75 公克、蛋 2 個、熱青豆仁 1/2 杯、熟胡蘿蔔丁 1/3 杯、香菇丁 3 大匙、蔥花 1 大匙

調味料：

鹽 3/4 小匙、味精 1/4 小匙



做法：

1. 黃豆洗淨，加水浸泡 4 小時備用。
2. 糙米洗淨，加黃豆及水 2 杯入電鍋，外鍋加水 3 杯煮至熟透即可
3. 另鍋熱入油 2 又 1/2 大匙燒熱，入香菇丁及蔥花炒香，續入蛋炒熟再入胡蘿蔔丁拌炒數下，再依序入黃豆糙米飯、青豆仁及調味料炒勻即可。

● 黃豆排骨湯

材料：黃豆 1 杯，小排骨 10 兩。

調味料：鹽少許。

做法：

1. 黃豆洗淨浸泡 6 小時以上，瀝乾水份，入深鍋煮(另加水)。
2. 待黃豆酥軟加入小排再煮即可。



黃豆食品 Q&A

Q：為什麼吃黃豆容易脹氣跟放屁？

A：黃豆的組織較硬，因此不容易消化，也容易形成脹氣；黃豆及其他豆類一樣含有少量的寡糖，如：蜜三糖及水蘇四糖，這兩種糖無法被小腸消化，而在大腸腸道會被細菌分解產生氣體，這就是吃黃豆容易脹氣跟放屁的原因。

Q：為什麼生黃豆製品會有股豆腥味？該如何去除？

A：黃豆含有脂肪氧化酵素，當黃豆和水一起磨碎時，這種酵素就會立刻和不飽和脂肪酸作用而產生氧化，氧化的產物皆為揮發性的有機化合物，其中有一些會產生不好聞的豆腥味，但是只要將豆漿煮開，就可以去除豆腥味。

Q：吃黃豆會引起痛風嗎？

A：有人不敢吃黃豆，怕有尿酸，怕造成痛風，事實是如何呢？黃豆等乾豆類因為普林含量高，因此常被點名忌食。黃豆等乾豆類中的普林，是比較不會刺激尿酸上昇的一類，同時製作豆腐過程中，使用黃豆量不多，因此豆腐的普林含量不高，屬於中普林食物組，若適量攝取對病情影響不大，只在痛風發作期的急性患者需要控制黃豆及其製品的攝取量。一般尿酸過高的人，仍可適量食用黃豆及其製品，不要一次吃太多，或同時吃下多樣的高普林（如內臟、豆苗、蘆筍、酵母及部份魚貝類）組食物即可。

Q：吃黃豆會引起腎結石嗎？

A：事實上，結石和個人體質有關，一般健康的人，不會因為吃豆腐而造成結石。即使是有得過結石的人，最重要的還是應該增加水份的攝取，使尿量增加，排出會造成結石的物質。有人害怕豆腐中的石膏會造成結石，其實大部份的石膏無法吸收，會隨糞便排出體外。傳統的板豆腐製造中，會加入氯化鈣或硫酸鈣等含鈣物質當凝固劑，超商看到的嫩豆腐，則使用葡萄糖酸類脂來當凝固劑，所以嫩豆腐的含鈣量會較少，腎結石者可以安心食用。

