



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

而黃豆中為特別的營養成分，莫過於大豆異黃酮，它是一種植物性雌激素，余思行解釋：「部分人誤以為植物性雌激素會增加乳癌風險，但現時有研究顯示，仍有月經的女性進食黃豆，其植物性雌激素反而可以平衡身體內的雌激素，從而降低癌症風險。世界衛生組織和世界癌症基金都表明植物性雌激素是不會增加乳癌機率，因為身體能夠分辨植物性雌激素和我們原有的雌激素，而且植物性雌激素對身體發揮的影響力較小，更有研究指大豆異黃酮可以幫助紓緩女性更年期的症狀。」

其實植物性雌激素的研究都是在動物測試，但是動物排走雌激素的功能比人類弱，所以不少大型機構都表明可以放心食用黃豆。更重要的是黃豆中的植物性雌激素不會影響到身體正常的荷爾蒙及性徵，所以男性亦可安心食用黃豆。」

▶多種食物的原材料都是黃豆，例如常見的豆腐、豆漿、素肉。



降低血液壞膽固醇

除了大豆異黃酮之外，黃豆更有效預防心臟病和改善骨骼健康，余思行說：「黃豆與預防心臟病有直接關係，因為黃豆內有大量水溶性纖維，可以降低血液內的壞膽固醇。一般而言，若血液內壞膽固醇每增加百分之四至六，就會增加心臟病的風險，如果選擇以黃豆取代肉類，可減低日常飲食的飽和脂肪攝取量，黃豆也可以令肝減少製造壞膽固醇。」

對於骨骼健康方面，黃豆中的鈣質可以鞏固骨質，提升骨質密度，預防骨質疏鬆，若以豆類取代進食肉類，身體內酸性便會降低，而酸性高是會導致更多鈣質排走，所以黃豆可以改善骨骼健康。但對於豆製品取代奶類食品方面，豆製品如豆漿、豆腐必須要加鈣才有效。」

◀黃豆中的鈣質能夠提升骨質密度，預防骨質疏鬆。



▲多個健康組織都表明黃豆中的大豆異黃酮不會增加患乳癌風險。

▶植物性雌激素能夠平衡身體內的雌激素，幫助更年期女性紓緩更年期症狀。



誰不能吃黃豆？

對於痛風症人士而言，豆類尤如「敵人」，但余思行指出只要痛風患者將豆類視為等同於肉類便可，她解釋：「一百克黃豆的普林達到一百六十毫克以上，比牛肉、雞胸肉都要多，很多痛風病人都以為豆類是蔬菜，同時進食了豆類和肉類，普林含量便會超標。因此，豆腐要與肉類的分量交換。」

另外，有甲狀腺疾病患者以為黃豆不利病情，其實這是誤解，原因是黃豆會阻礙甲狀腺的藥物效用，所以通常服用甲狀腺藥時，醫生會建議空腹食，以避免食物影響到藥效，並非黃豆會導致甲狀腺疾病變差。」

◀黃豆會影響甲狀腺藥物的效用，但不會直接影響甲狀腺病情。

▶痛風患者可選擇以豆類取代肉類，因為它們的普林含量相近，而且豆類比肉類有益。

