



● 豆類的品種很多，常見紅豆、綠豆、黃豆、眉豆及紅腰豆等，它們在膳食中，一直都是配角，但其實豆類含豐富蛋白質及水溶性纖維，有助降低膽固醇，而豆的抗氧化指數更高過莓類，除可有效控制血糖，更可預防癌症。美國營養學會建議，每星期進食三杯豆類，能保持身體健康。因此，豆絕對能成為膳食主角，代替肉類食用。

撰文：黃敏寧 攝影：董立華 設計：章可儀



### 豆的種類

養和醫院高級營養師余思行說，豆類含豐富植物性蛋白質，不含膽固醇，水溶性纖維高，能把血液內的壞膽固醇吸走，有助控制血糖，豐富的纖維可排走腸內毒素，令腸道健康預防癌症，所含的葉酸可預防心臟病。

常見豆類包括：紅豆、苜蓿、蠶豆、黑豆、扁豆、紅腰豆、利馬豆、綠豆、豆角、雞心豆、小扁豆、青豆、荷蘭豆及甜豆等。

養和醫院高級營養師  
余思行



# 豆 保健康

### 常見豆類營養及對身體好處

1. 紅豆：半杯紅豆已提供每日所需百分之二百的礦物質——鉦，能預防認知障礙症。
2. 苜蓿：含有皂素，可預防心血管疾病，及高抗氧化成分，能對抗自由基。
3. 蠶豆：不含脂肪，進食四十克蠶豆，可排走體內鹽分，有助降低血壓。
4. 雞心豆：含礦物質鎂、葉酸及鉦，能去除體內硫酸鹽成分，減少頭痛。
5. 小扁豆：含豐富纖維及鎂，可降血壓，減低患上心血管疾病及乳癌機會。



▲含皂素的苜蓿可預防心血管疾病。

### 豆類代替肉類

為何進食豆類能預防心臟病？余思行說，減少進食動物脂肪，有效預防心臟病，而豆類是可以代替紅肉，豆的飽和脂肪只有百分之三至三十七，相對牛肉就含百分之八十飽和脂肪。以下是建議進食方法：

1. 四平湯匙煮熟的豆類，相等於一兩肉類的蛋白質，可交換肉類進食，成年人每天應攝取六至八兩肉類。
2. 一星期進食三杯豆類，代替三至四餐肉類。
3. 青豆含澱粉質，可代替飯類進食。
4. 黑豆、紅豆和綠豆的胺基酸並不齊全，應配合碳水化合物如飯、粟米、果仁及麥包一同食用。

▲三杯豆類可代替三至四餐肉類。



## 黑豆—豆中之王

余思行說，顏色愈深的豆類，抗氧化能力愈高，黑豆外殼由花青素所構成，它含奧米加三，可代替食用魚類。每進食一杯黑豆對身體好處包括：

1. 獲得十五克纖維。
2. 獲得十五克蛋白質，等同兩安士雞肉或三文魚的蛋白質含量。
3. 獲得不能在蔬果、肉類或海鮮等所得到的植物性蛋白質及纖維。
4. 能促進心血管循環。



## 進食豆類保持健康

余思行說，多食用豆類能促進身體健康，其中的好處包括：

1. 豆類含高水溶性纖維，能排走血液內的壞膽固醇，降低膽固醇水平。
2. 所含的蛋白質有穩定血糖作用，有效控制糖尿病人的血糖指數。
3. 抗氧化指數較莓類高，能減低患上癌症風險。
4. 含礦物質鎂，可降低血壓。
5. 豆類纖維在消化時不被吸收，可促進腸道蠕動，預防及改善便秘。
6. 豆內的寡糖成分能促進益生菌生長，減低患上腸道疾病風險。
7. 豆含有葉酸，配合維他命B6及B12亦可預防心臟病，其中以扁豆所含的葉酸最多。



◀ 豆類老少咸宜，配合運動可促進健康。

# 吃肉不如

# 吃

## 進食豆類注意事項

1. 烹調前先浸泡豆類，去除水蘇糖和棉子糖成分，減低食用後身體脹氣。
2. 最理想是購買乾豆，自行浸泡烹調，充分保留豆類營養成份。
3. 選購不含鹽分及糖分的罐頭豆類。
4. 不建議食用罐裝扁豆，因扁豆殼很薄，營養容易流失。



▶ 選擇罐頭豆類時，應留意糖份及鹽份含量。

## 美味豆類佳餚

豆類能製作不同款式美食，由傳統的粥、糖水和湯，以至現在流行的沙律和地中海特色的豆蓉醬，全部都能登上大雅之堂。

**雞心豆蓉醬**  
製法：煮熟雞心豆後放進攪拌器打成蓉，混合初榨橄欖油、蒜頭、芝麻醬、檸檬汁、黑胡椒、小茴香或咖喱粉便完成。

- 材料：雞心豆 1罐  
初榨橄欖油 2湯匙  
蒜頭 1瓣  
芝麻醬 2湯匙  
檸檬汁半個  
黑胡椒少許  
小茴香或咖喱粉 1/4茶匙

