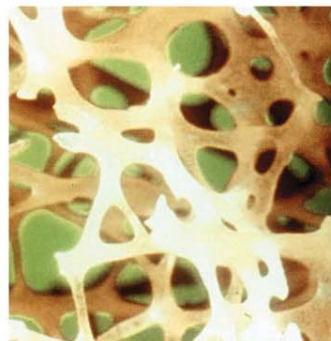




防骨質疏鬆補骨



▲大豆含鈣、鎂及硼，可預防骨質疏鬆。

研究發現，多吃黃豆的人骨質密度會較高，故營養師認為黃豆可預防骨質疏鬆。「因黃豆本身有鈣質，黃豆製品如豆腐，其鈣質含量更高。另外黃豆含有鎂質及硼質 (boron)，兩者都對骨骼健康有利。大豆異黃酮這種植物性雌激素，亦可以減低骨質的分解，它的結構與治療骨質疏鬆的藥物 Daidzein 很相似。」余思行說。

93 年有個針對更年期女士研究，如持續六個月每日進食 40 克大豆蛋白，發現可增加骨質密度。另一個研究指可減少骨折，特別是較早進入更年期女士。

雖然黃豆食物對預防女士骨質疏鬆重要，但補鈣護骨不分男女，故男士亦應以黃豆類製品補充鈣質。

▼用黃豆製成的乳酪，比用牛奶製的低脂。

每日20-25克 護心降膽

說到黃豆最大的益處，原來是可以保護心臟！

「豆漿有降膽固醇功效，在九十年代中已找到證據！」余思行說。原來九十年代有三十八個研究證實該功效，主要由於黃豆中含「黃豆蛋白」(soy protein)，可以降低總膽固醇、壞膽固醇及血脂。

「這些研究當中，吃得健康、脂肪攝取量低的參與者，平均每日進食 47 克黃豆蛋白，證實可明顯降低血脂及保持好膽固醇在高水平。另外 1993 年研究報告顯示，每日進食 20 至 25 克黃豆蛋白及纖維，可以降低 12% 膽固醇。另一研究指膽固醇每降 1% 就可以降 2% 心臟病風險。研究亦指出，進食者本身膽固醇水平愈高，進食黃豆製品所得的效果愈大。」余說。

20 至 25 克黃豆蛋白等於多少豆類製品？一份黃豆食物，如一杯豆漿、一杯黃豆乳酪、100 克豆腐 (即 1/3 磚，約半杯)，就能提供 8 克黃豆蛋白，每日吃三份就能達標。豆腐含纖維，豆漿就沒有纖維，故吃豆腐營養吸收會更全面。

由於黃豆製品具有降膽固醇功效，故 1999 年，美國食物及藥物管理局 (FDA) 批准黃豆製品，可以在包裝上有以下健康聲明：

「一個包含 25 克黃豆蛋白及低飽和脂肪、低膽固醇餐單，可減低患心臟病風險。該產品含 X 克黃豆蛋白。」

要符合以上健康聲稱，該黃豆產品必須包含最少有 6.25 克的大豆蛋白，少於 3 克脂肪，低於 1 克飽和脂肪及少於 20 毫克的膽固醇。

雖然 05 年後陸續有研究指黃豆對降膽固醇不是有那麼大幫助，故美國心臟協會最近已剔除吃黃豆可減低心臟病風險的聲明，而 FDA 正重新研究有關黃豆的健康聲稱。但在未有結論前，余思行仍建議經常進食黃豆食物，因黃豆本身含大量有益元素。

黃豆還有防癌作用，下期余思行再為大家剖析其對防治乳癌、前列腺癌及對男士生育的影響。☺



要護心強體壯骨骼，絕對不需大費周章，因為有一種便宜食物，花費數元購買便能得到以上各種好處！它就是幾塊錢一斤的黃豆，及用黃豆製成的豆腐，每磚不過三元！
細細粒的黃豆到底有何神奇功效，今日就由營養師余思行為大家解構。

護心保骨 大將軍

營養一百分

「黃豆是豆家族 (pea family) 成員，提供好的脂肪酸，主要是多元不飽和脂肪酸，尤其奧米加 3 及奧米加 6 含量極高，這些都是人體必需脂肪酸，同時它的飽和脂肪酸含量又極低，所以黃豆正提供了我們都市人飲食中最重要的元素。」營養師余思行說。



▲黃豆除了蛋白質及奧米加 3 及奧米加 6 脂肪酸，又含豐富礦物質及維他命，營養超班！

一個份量的黃豆，例如一杯豆漿、三分之一磚豆腐，都可以計算為一份我們每日需要的五份蔬菜生果。

黃豆亦是重要蛋白質來源，它更有過人之處，就是它是唯一一種植物，可提供人體每日所需的必需氨基酸；它又含有豐富纖維素，特別是水溶性纖維，可降低膽固醇，及含有豐富的維他命及礦物質，包括鈣、鐵、鋅、磷、鎂、維他命 B 雜等。所以說，吃黃豆類食物可一次過攝取不同營養，絕對應該將它納入我們日常餐單中。

進食黃豆唯一要留意的，是它含草酸 (oxalate) 及植酸鹽 (phytate)，會減低礦物質吸收量，不過余思行說，黃豆本身含豐富鐵質，黃豆製品在製作時亦會再添加鈣，故進食這種含大量鐵質及鈣質食物，其植物性物質縱有輕微減低礦物質吸收效果，但我們仍可從中攝取足夠份量。另外，坊間流傳豆腐、菠菜不可同吃，原因一是怕菠菜中的草酸影響礦物質吸收，二是草酸將豆腐中的鈣質變成無法溶解物質，有機會形成一種叫「草酸鈣」的腎結石。



神奇物質 大豆異黃酮

黃豆有一種獨有元素——大豆異黃酮 (isoflavones)，更有神奇功效。

「大豆異黃酮是一種植物雌激素 (phytoestrogen)，它的結構與人體雌激素相似，但其活躍程度只是人體雌激素的一萬分之一。進食這種植物性雌激素後，可以減低人體製造雌激素的份量，所以我們會說黃豆可減低乳癌風險。」余思行說。

另外她補充，植物性雌激素亦有抗氧化作用，可以保護身體細胞，保護心臟。

黃豆中的植物性物質，明顯的對心臟、骨骼、預防癌症，及減低更年期症狀都有幫助。由於進食黃豆有多方面的好處，故在歐美國家漸見流行，並經常有黃豆新產品出現。而中國人進食黃豆已有五千年歷史，日本更是豆腐民族，所以黃豆及豆製品一般在香港及亞洲人飲食中較為普遍。

