

涉9万人研究证实 每天吃豆 护心添寿

老话说：“每天吃豆三钱，何须服药连年。”这一说法如今已被科学反复证实。

近期，美国食品与营养年会上一项分析近9万人饮食数据的新研究发现，在每日饮食中添一把豆，就能起到不错的防病效果。

《生命时报》邀请专家解读，为你一一细数豆类的营养。



每天加100克豆能防病

上述研究显示，在原有饮食的基础上，每天增加100-200克豆类（特指煮熟的黑豆、芸豆、鹰嘴豆、花斑豆），饮食质量可得到大幅提升，不但能显著改善膳食纤维、钾、镁、铁和叶酸等营养素的短缺情况，使体重降低、腰围缩小，还能有效预防肥胖以及心血管疾病、糖尿病、癌症。

北京大学首钢医院营养科主任、主任医师龚雄辉表示，豆类可分为大豆类、杂豆类，前者更像肉，后者更像饭。

大豆类
日常饮食中，黄豆、黑豆、毛豆等属于大豆，蛋白质含量高，被称为“长在地里的肉”。

杂豆类
大豆以外的其他干豆类，如芸豆、鹰嘴豆、绿豆等，均属于杂豆，因碳水化合物含量高，与全谷物归为一类。
其中，豌豆、四季豆、花斑豆等富含维生素、膳食纤维，可当成蔬菜食用，也被称为“菜豆”。

豆类怎样让人延年益寿

浙江省中医院中医内科教授、主任中医师纪云西表示，无论是吃哪一种豆，营养都十分丰富，可在人生不同阶段发挥出价值。

调血糖护血管
大豆中的异黄酮具有抗氧化作用，可改善胰岛素抵抗、清除体内自由基，维护心血管健康和血糖稳定，尤其在心脏脆弱的冬季。

对女性来说，异黄酮“雌激素”作用还可改善因雌激素下降引发的更年期综合征、骨质疏松等。

对骨骼友好
大豆类的蛋白质含量很高，是同等重量瘦猪肉的2倍、鸡蛋的3倍，且含有9种必需氨基酸，是植物性蛋白的

良好来源。
而且，其中所含钙、镁比例高，有助骨骼的生长发育，堪称“天然增高菜”。

降低癌症风险
纪云西表示，异黄酮、大豆皂苷等成分有明显的“抗诱变”作用，可抑制细胞变异，降低乳腺癌、肠癌、前列腺癌风险。

宁波大学研究人员发表在《营养素》杂志上的一项研究发现，每天多吃150克豆制品，癌症风险可降低35%；每天多吃100克，风险可降低23%；每天多吃54克，风险则可降低11%。

有助减重
大豆中的可溶性膳食纤维可与胆

酸结合，降低胆固醇水平。

研究显示，成年人每天摄入25克大豆蛋白（约75克干大豆或280克豆腐），低密度脂蛋白胆固醇可降低3%-5%。

相对于蛋白质丰富但饱和脂肪较高的红肉，大豆（干）的不饱和脂肪酸占比约15%-20%，以它代替部分红肉，可在摄入营养的同时“减油”。

给大脑提供活力
大豆中的卵磷脂等营养素可为神经细胞提供营养，增加大脑机能和活力。

杂豆类富含可溶性膳食纤维，可替代一部分精米白面，增强饱腹感、改善胰岛功能。

不同豆具体怎么吃

需强调的是，任何豆类必须充分加热、煮熟后食用，尤其是大豆。

生大豆含有胰蛋白酶抑制剂、凝血酶等物质，会造成消化不良、吸收困难，引发恶心呕吐、腹泻和发烧等不良反应，如果煮成豆浆，可在烹饪前充分浸泡6-8小时，煮沸后再加热5分钟。

大豆类
大豆类可以煮、焯后直接吃，也可以磨成粉，与玉米面、小米面等粗粮粉混合做成窝窝头、馒头，既营养丰富，还有助氨基酸互补、提升蛋白质的吸收利用率。

需注意，不建议吃豆泡、炸豆腐丸子、炸豆饼等煎炸酱卤深加工的豆制品。高温油炸不仅导致各类营养物质

的损失，还可能产生有害物质。

杂豆类
可采用蒸饭、煮粥、入菜、做面食等吃法，如八宝粥、杂豆饭、鹰嘴拌菠菜、红腰豆沙拉、豆包、杂豆馒头等。

豆制品
根据工艺，豆制品可分为发酵类和非发酵类。

发酵类豆制品包括腐乳、臭豆腐、豆瓣酱、纳豆等，除纳豆外，发酵豆制品含盐量高，不宜多吃。

非发酵豆制品包括豆腐、豆皮、腐竹、千张等，依旧保留大豆的特色营养，同时嘌呤含量有所降低，属于健康的豆制品。

专家提醒，以下两类人吃豆时需

要注意：

肠胃弱首选好消化的
如果胃肠功能减弱、食欲差，进食量有限，可首选易消化吸收的豆类，奶花芸豆、红小豆、腰豆等容易泡开、煮软。

不同豆制品的消化率由高到低为豆腐、豆浆、整粒熟大豆等，豆腐的消化吸收率可达92%-96%。

慢病患者挑着吃
纪云西提醒，吃豆制品时，慢性肾病患者需减少瘦肉、奶类、蛋类等其他蛋白质的摄入量。痛风患者优选芸豆、红豆、黑豆，嘌呤含量相对低。

（来源：《生命时报》微信公众号《涉9万人研究证实 每天吃豆，护心添寿》）

运动前后 进食指南

运动前是否需进食



运动前是否需要进食，取决于运动强度和空腹程度。

空腹运动有何危害



空腹状态下做高强度运动，易发生低血糖症，出现头晕、出冷汗、晕厥等症状。

低强度运动需进食吗



低强度运动如在学校上体育课、散步、慢速游泳等，且在两餐之间进行，无需进食，少量喝水即可。

剧烈运动前饿了怎么办



首选体积小、热量高、易消化的食物，如巧克力、牛奶、面包等，切记要少量进食。

运动前进食过多会怎样



如果运动前进食过多，运动时容易导致胃部不适，出现疼痛、腹胀、呕吐等症状。

运动后如何喝水



运动时若大量出汗，运动后需补充水分和电解质，最好采取少量多次喝水的方式，不宜一次大量喝水。

运动后如何补充营养



运动后半小时内，可适当摄入蛋白质、糖类、膳食纤维，如水果、鸡蛋等，也可适量食用坚果。切勿放纵，摄入量要与体能消耗量相适应。

（来源：《健康中国》微信公众号《运动前后进食指南》）