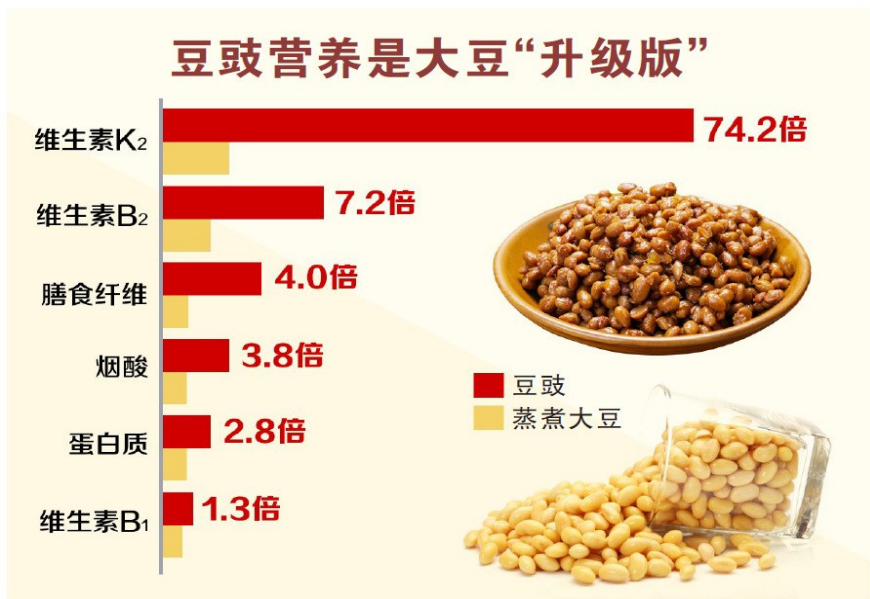


这种“发酵食品”是营养专家眼中的长寿食物

在大豆发酵界，日本纳豆向来以“超级食品”“营养明星”的身份被营养界追捧，尤其是其中丰富的维生素K₂，在其他食物中含量很少。

我国学者发表在荷兰《食品生物科学》期刊的一项研究表明，中国豆豉的维生素K₂含量与纳豆相当，且风味比纳豆更盛。



K₂是“长寿营养素”核心

豆豉是我国古老发酵食品之一，是以黑豆、黄豆为原料，经过浸泡、蒸煮、自然发酵等工艺制成，与酱油、腐乳和豆酱一同誉为中国四大传统大豆发酵制品，其成品含有大量游离氨基酸，味道鲜香回甘，因此有天然味精称号。

纳豆和豆豉的制作工艺高度重合，营养成分也相似，都含有丰富的MK-7（维生素K₂的高活性形式）。每百克纳豆有870微克维生素K₂，与之相比，每百克鸡蛋仅有10-25微克、奶酪为40-90微克。

为了弄清豆豉的营养价值，中国疾病预防控制中心营养与健康所、青岛大学联合对我国13个省份的37种

本土豆豉展开研究发现，所有豆豉的维生素K₂平均含量达445微克/100克，尤其是西南地区的细菌型豆豉，含量高达707微克/100克，且所有样品均检出MK-7。

维生素K₂是一种脂溶性维生素，对机体而言必不可少。

补钙入骨

大家熟知的维生素D负责把钙质从肠道送入血液，而维生素K₂就像“搬运工”，将钙质准确地从血液引导至骨骼，强骨的同时预防血管壁钙化。

养护血管

近年来多项研究发现，维生素K₂可降低动脉硬化、心血管疾病风险，

还可参与调控炎症反应和糖代谢，降低全因死亡风险。

有助长寿

在长寿之乡广西贺州昭平县，当地百岁老人就常吃豆豉。我国学者发表在《美国医学会·内科学》杂志的研究显示，老年人每天口服180微克维生素K₂，可明显改善夜间腿抽筋频率、严重程度和持续时间。

一般而言，健康成年人不会出现维生素K₂缺乏情况，但新生儿、婴儿的肠道未发育成熟、在母乳中获取量有限，出生后会进行常规注射；儿童缺乏情况也较普遍，尤其是挑食偏食或应用抗生素的孩子。

豆豉是大豆“进阶版”

我国是豆类发酵食品的生产和消费大国，仅豆豉就有各种“型号”。依据主要发酵微生物类型，各地豆豉有着鲜明的风味差异。

曲霉型豆豉是米曲霉发酵而成，在我国普及面广、产量大，是豆豉的典型代表，有广东阳江豆豉、湖南浏阳豆豉，川渝地区以毛霉发酵的豆豉较为常见，比如重庆永川豆豉。细菌型（枯草芽孢杆菌等）豆豉种类较少，比如贵州豆豉、纳豆。无论是哪一种豆豉，营养都是大豆的进阶版。

营养“升级豆”

黄豆、黑豆等大豆本身含有优质蛋白、脂肪、膳食纤维等营养成分，发酵后更是“改造升级”。

大分子的蛋白质被分解为多肽、游离氨基酸，不仅口感变酥软，且更

易消化吸收，脂肪被微生物代谢利用，分解后出现有益的小分子游离脂肪酸，豆腥味随之减少，膳食纤维被分解为水溶性低聚糖，助力肠道菌群的平衡，微生物的代谢活动会使B族维生素的含量增加。

血管“清道夫”

在微生物作用下，豆豉中蛋白酶、链激酶和纳豆激酶等生物酶增多，均有降低血液黏稠度，保持血管弹性的作用，达到预防血栓的效果。

此外，植物“雌激素”大豆异黄酮被充分保留，转化为生理活性更高的成分，抗氧化作用更强，可提升“好”胆固醇水平，减少“坏”胆固醇，降低动脉硬化风险。

美食“调味板”

发酵形成的各种小分子彼此还

怎么吃豆豉更健康

人体缺乏维生素K₂的内源性合成途径，必须通过饮食或补剂进行外源性补充，豆豉是个很好的选择。

不过，豆豉的盐含量在8%-15%之间，普遍较咸，长期过量摄入会带来钙质流失、血压升高等健康隐患，建议肝病、慢性肾病、高血压、消化性溃疡患者少吃，孕妇婴幼儿谨慎食用。

维生素K₂有可能损害华法林的抗凝效果，服药人群避免摄入。针对健康人群，两位专家也提出3点食用建议。

控量+减盐

《中国居民膳食指南（2022）》建议，成年人每天摄入15-25克大豆，

日常食用豆豉控制每餐在10克以内，含盐量约1-1.5克，相应减少酱油、味精等含钠调味品的用量，也可搭配鲜辣椒、蒜蓉等含有抗氧化成分的调味料。

豆豉+肉蛋

豆豉的原料是黑豆、黄豆这类大豆，含有的大豆蛋白缺少一种必需氨基酸——蛋氨酸，搭配鱼、排骨等富含蛋氨酸的肉类，可实现氨基酸互补。豆豉的甲硫氨酸相对少，但鸡蛋的含量高，两者组合也可提高氨基酸的吸收利用率。

祛邪+开胃

豆豉是种中药，常用于治疗感

可发生复杂反应，生成丰富的风味物质。虽然豆豉很少作为独立菜品食用，却是很多名菜的核心。

曲霉有很强的蛋白质分解能力，豆豉中游离氨基酸含量显著增加，豉香味浓郁，还带有“蘑菇味”，可为蒸菜、炒菜增添风味，比如豆豉鲑鱼、豉汁排骨。但曲霉易过度发酵，产生乙酸、醛类物质，酸味也稍明显。

大豆经毛霉发酵后产生较多酯类、醇类等芳香物质，果香、烟熏味和发酵香突出，有些地域还会加入辣椒，适合用于川湘菜系，比如回锅肉、麻婆豆腐，或用作火锅底料。

湖南有用“毛霉菌+白酒发酵”的腊八豆，可用来炒腊肉、拌米粉。细菌型豆豉往往黏稠拉丝，所含纳豆激酶的活性也较高，适合凉拌菜、拌饭。

体检时一项常见检查能看出你肾好不好

尿液是人体每天都会生成的“液态日记”，记录着身体的健康情况。

而体检中最常见的尿常规检查，不仅能反映泌尿系统疾病，还能筛查代谢系统疾病、消化系统疾病等，是一种物美价廉的检查手段。

尿常规检查总共有20多项指标。例如，颜色和透明度方面，正常尿液是淡黄色的，如果呈现淡红色，可能提示血尿，若是“混浊奶茶”状，可能提示感染或结石。

在酸碱度方面，肉吃多了尿液变“酸”，素食者的尿液可能是“碱”，如果尿液酸碱值长期偏低或偏高，就要小心结石或代谢问题。

华中科技大学同济医学院附属协和医院肾内科副主任医师汤荟提示，如果尿常规出现以下信号，可能是肾脏在“报警”。

尿蛋白（PRO）阳性。当24小时尿蛋白定量超过150毫克，尿蛋白定性阳性时称为蛋白尿。尿蛋白持续阳性的人群，需留神肾炎或肾病综合征。

不过，高蛋白饮食、剧烈运动、精神紧张、妊娠等，也可能导致生理性蛋白尿，去除影响因素后，尿常规检查结果一般是正常的。通常来说，蛋白尿不超过一个“+”都是暂时性升高。

尿隐血（BLD）阳性。正常尿液中一般不会出现尿红细胞，若是肾小球组织被破坏，红细胞便会进入尿液，出现“血尿”现象。

正常红细胞可能提示结石或感染；若红细胞变形率超过70%，需进一步排查肾小球异常。

尿比重（SG）异常。正常人尿比重可因进食、饮水、出汗等情况波动。

尿比重过低（小于1.015）提示肾小管功能异常、浓缩功能下降；尿比重过高（高于1.025）则意味着身体脱水，或提示糖尿病。

尿白蛋白/肌酐比值（UACR）异常。该指标对于糖尿病患者来说非常重要，如果数值高于30毫克/克，就提示糖尿病肾病的到来。

如果尿液留取方法不对，检验结果就可能出现偏差，影响诊断。建议大家学习留尿的时间和姿势，做到“保质保量”。

留尿时机。晨尿是尿液的“精华版”，浓缩度高，医生更容易在其中发现异常，建议留取晨尿。

尿液标本通常需要在2小时内送检，若放置过久，尿中细胞成分会被破坏，影响检查结果准确性。

留尿步骤。先清洁私处，再留取中段尿液（自然排尿状态下1秒之后的尿液）。中段尿液能避免细菌、白带等杂物混入尿液，干扰检测结果。

需注意，检查前不要进行高强度有氧运动和肌肉训练，以免导致尿蛋白结果假阳性；高蛋白饮食可能会影响尿素氮指标，建议适当控制。

数据显示，超过50%的女性都会遭遇尿路感染，妊娠期更是“高危时段”，感染率飙升，此外狼疮性肾炎等免疫相关肾炎也偏爱女性，因此一定要重视尿液检查。

女性尿检注意避开生理期及前后3天，否则血液可能混入尿液，进而导致尿隐血假阳性。检查前不要过多摄入车厘子、火龙果等含红色素的水果，以免影响尿色判断。

不要使用抗菌洗液，以免破坏阴道及尿道的正常菌群平衡，影响尿检中细菌、白细胞等指标的检测；保持作息规律，尽量不吃宵夜、不熬夜。

（来源：“生命时报”微信公众号《体检时一项常见检查，能看出你肾好不好》）