



(毛豆營養價值)

數千年來，大豆是東方人主要的蛋白質來源，如傳統食品中的豆腐、豆芽、肉乳、醬油、豆豉等均以大豆為原料，可見大豆為重要的食用作物之一。

毛豆是大豆食用的另一種方式，富含蛋白質、脂質、醣類、維生素、礦物質及纖維質，其所含蛋白質為高品質蛋白質，含有8種人體所需之必須胺基酸，這些是大多數穀類食品所缺乏或含量較少之胺基酸，當毛豆與穀類一起食用時，可使二者蛋白質利用效率提高42%，總糖中以蔗糖含量最多，其次為葡萄糖、果糖，而棉籽、醣澱粉含量很少；至於礦物質成分包含了鐵、鉀、鈣、磷、鎂、錳、鋅、銅等，其中鐵質不但比五穀根莖類多，且容易為動物所利用（見表1）。另毛豆的灰分呈鹼性，與其他穀類或肉類呈酸性明顯不同，有利於腸胃的消化與吸收；而所含卵磷脂、異黃酮極有益於健康。



(毛豆栽種)



(毛豆夾)



(毛豆仁)

表1、毛豆與澱粉類食物營養成分比較（以100公克鮮重計）

營養成分						礦物質			維生素			
	熱量	蛋白質	脂質	醣類	纖維	鈣	磷	鐵	A	B1	B2	C
單位	(卡)	(公克)	(公克)	(公克)	(公克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(IU)	(毫克)	(毫克)	(毫克)
毛豆	135	11.2	6.4	9.8	1.6	50	143	4.6	+	0.59	0.14	8
甘藷	113	2.3	0.3	25.8	1.2	46	51	1.0	7,100	0.06	0.05	20
米飯	158	2.8	0.4	34.5	0.1	4	51	0.9	0	0.01	0.01	0
熟麵	131	1.8	1.0	29.4	0.1	19	42	1.2	0	0.01	+	0
馬鈴薯	75	2.3	0.1	16.9	0.4	7	58	0.7	0	0.07	0.04	7
芋頭	112	3.1	0.2	25.2	1.1	41	100	1.2	0	0.28	0.07	16

由上表1得知毛豆蛋白質、脂質、礦物質及維生素均比澱粉類食物為高，若與其他葉菜類蔬菜比較時，其營養成分亦不遜於一般葉菜類（見表2）





表2、毛豆與葉菜類營養成分比較（以100公克鮮重計）

營養成分						礦物質			維生素			
	熱量	蛋白質	脂質	醣類	纖維	鈣	磷	鐵	A	B1	B2	C
單位	(卡)	(公克)	(公克)	(公克)	(公克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(IU)	(毫克)	(毫克)	(毫克)
毛豆	135	11.2	6.4	9.8	1.6	50	143	4.6	+	0.59	0.14	8
甘藷菜	21	3.0	0.7	2.3	2.0	153	81	3.6	7,000	0.14	0.21	21
菠菜	16	2.3	0.2	2.4	0.8	70	36	2.5	10,500	0.04	0.18	60
空心菜	19	2.3	0.7	2.1	0.9	94	36	1.4	4,200	0.07	0.20	43
芥菜葉	15	2.1	0.2	2.3	0.7	180	61	2.0	3,500	0.06	0.13	180
冬苣菜	15	2.3	0.5	1.4	1.0	113	65	2.9	—	0.19	0.23	18



(外銷日本之冷凍毛豆包裝)

