



# 吃黃豆好處多多



**近**年來，素食主義風靡全世界，這些素食主義者多以健康為訴求。其中最明顯的飲食改變，是將肉食中的豬肉、雞肉及牛肉等動物性蛋白質，改由黃豆及其他豆類及其製品取代。因此，黃豆在素食者的飲食中佔了最重要的地位，到底黃豆有何特殊優點呢？多吃黃豆的好處有哪些呢？

在 1999 年，美國食品藥物管理局也允許食品業者在黃豆製品中，標示宣稱黃豆製品能降低罹患心血管疾病的機率。這樣的標示就如以前燕麥與麩皮的標示一樣。都在告訴消費者哪些是有益健康的食品，尤其有利

於血管疾病之患者的健康。因此，正確的標示能教育消費者，使其從標示中得到正確的知識。

在黃豆製品中最重要成份包括 Isoflavones 以及不飽和脂肪酸和膳食纖維，依據專家評估結果，如欲具體有效的降低罹患心血管疾病的機率，每天至少需要攝食 25 公克的黃豆蛋白。至於黃豆製品中 Isoflavones 成份，是一種植物性的女性荷爾蒙，如製成膠囊或粉劑，就有輕微的藥理效果，能減緩更年期的症狀，但也有可能增加乳癌之罹患率，因此必須多加注意。

最好的黃豆製品是豆

腐、豆漿、豆干及其他黃豆製品，不要為了藥效而追求膠囊製劑或粉劑，因為那些高劑量之產品，不僅有正面的藥效也有其他副作用。經由醫生處方才能安心食用。

黃豆製品中 Isoflavones 成份，是一種植物性的女性荷爾蒙，並非對於每一個年齡層均有益。Isoflavones 僅對於特殊年齡層或有特狀況的人，才具特殊意義，就像箭的兩刃，對於人類而言有益也有其他風險。

黃豆製品最大的好處是提供人類完全的蛋白質，尤其是人體所需的必需氨基酸（即人體不能合成的氨基酸，必需仰賴食品提供，故稱為

必需氨基酸)，黃豆、黃豆製品能提供人類完全的蛋白質，媲美於肉類更優於肉類。

亞洲人對於黃豆的攝取量遠大於歐美人，所以黃豆是亞洲的大宗穀物也是飼料的主要成分之一。為了健康訴求，歐美人近年來也大量推行多攝取黃豆製品。黃豆及黃豆製品均歸類於低油、低膽固醇及低鈉的食品，且含有許多可溶性纖維，這些條件都對心血管疾病患者有莫大的好處，可降低罹患心血管疾病之機率。黃豆及黃豆製品除了降低罹患心血管疾病之機率，也可能降低罹患骨質疏鬆症、前列腺癌及大腸癌等疾病機率。不過，在此所強調的是黃豆蛋白之部分，而非其脂肪，因此建議最好每天能攝取 25 公克之黃豆蛋白，才能有益於健康。

如果每人每天需要攝取 25 公克之黃豆蛋白，那麼

每天至少約要吃 4 份黃豆及黃豆製品。一般而言，每份黃豆及黃豆製品約為 6.25 公克之黃豆蛋白，1 份的量約為豆腐 1 塊、豆干 3 小塊、豆漿 1 杯等。除非是素食者，否則一般人皆不容易達到每天攝取 25 公克的黃豆蛋白。有鑑於此，有必要藉助於食品業者將黃豆及黃豆製品添加於其他之製品中，才能有助於人們每天攝取 25 公克的黃豆蛋白。如將漢堡肉餡、包子肉餡、火腿、肉羹、肉醬、飲料、乾酪、冰淇淋、優酪乳及其他乳品中添加黃豆及黃豆製品。也就是儘量以黃豆及黃豆製品取代肉製品。

作者曾在林口及台北長庚醫院當營養師 2 年，當時營養師共計 5 位，負責林口及台北長庚醫院兩地之病患及員工伙食約計 4500 人，也經常需要設計特殊之宴客菜單，招待王永慶董事長的

貴賓及外賓，也要隨時接受董事長的突發奇想，於收到董事長的命令後，必須馬上辦、立刻執行。董事長的節儉、有效率作風是聞名的，記得曾經要求我們將自製豆漿之豆渣設計運用於各式之菜單中，如紅燒獅子頭、肉餡、自製麵包。當時 5 位營養師一起攪盡腦汁，研發新產品與菜單。也可以說將每位員工及其設備均發揮利用的恰到好處。當年或許僅是為了降低成本，而今事實證明，除有降低成本外，還可降低廚餘及具有環保和健康觀念。2000 年 5-6 月的美國消費者報導中指出，經科學家證實有必要添加黃豆及黃豆製品於各類的食品中，以增加黃豆蛋白取代動物性蛋白的量，減少食品中飽和脂肪酸及不健康的物質之含量。如何！您應該也會佩服王永慶董事長的睿智吧！

豆漿取代牛奶是好的建議，不僅對於中老年人，尤其對於乳糖不耐症之患者，豆漿真是又營養、方便又易於消化的替代品。預期未來的市場上，黃豆、黃豆製品及含黃豆成份之食品，必會增加，不管在飲料、乳品、肉品、冰品、雜貨及生鮮食品區的陳列櫃上，消費大眾均可看到更多樣化的黃豆及黃豆製品。消費大眾也可多多選用黃豆及黃豆製品以促進健康。

