



一顆顆金黃飽滿的納豆，富含人體健康所需的營養物質

納豆

日本人延年益壽的秘密

納豆是一種歷史悠久的傳統發酵食品，有素食起司之稱，是將蒸煮後的黃豆直接接種納豆菌(*Bacillus natto*)發酵所製成，發酵的過程中還會產生獨特的氣味與黏性物質，而一般人體健康所需的皂素、卵磷脂、異黃酮、葉酸、維生素B群及多種氨基酸與礦物質，都可在这金黃色的小豆子中發現，預估將成為保健食品的當紅炸子雞。

預防心血管疾病的尖兵

納豆在日本飲食文化中占有重要的地位，自古以來日本民眾將納豆當作是養生食品，並將他們長壽的秘訣，歸功於食用納豆，但納豆最受到注意的話題還是在1980年之後，日本倉敷藝術科學大學的須見洋行教授研究發現，納豆經由發酵所產生黏性物質具有一種可溶解血栓的酵素，並命名為納豆激酶，須見洋行教授同時也對市面上的200多種食品進行溶解血栓的試驗，發現沒有一種食品溶解血栓能力比納豆強。

近年來亦有許多研究證實納豆除了含有納豆激酶外，還具有多種有益的物质，對人體有許多生理功效，例如含有抗菌成分、可提升抗氧化能力防止老化、抗癌效果、減少骨質疏鬆症的發生、預防心血管疾病、增加血液中維生素K的濃度等，因此納豆不但保留了黃豆的營養價值，且可提高

黃豆營養成分的消化吸收，更重要的是在發酵過程中產生了許多種具有生理活性之物質，是一個極具營養價值的保健食品。

未來最熱門的保健食品

目前國內已有許多政府研究單位或是民間生技公司，相繼投入納豆之生理功效研究，納豆也被預估為未來3年最熱門的保健食品之一；但國人卻對這種特殊的味道和黏稠的牽絲成分，不太能接受，使得納豆在台灣還不普及，因此市面上也開發了各種含有納豆生理成分卻無納豆味道的保健食品，例如納豆膠囊、錠片或是將納豆萃取物添加於奶粉及其他食品中。

近來更有業者在加工製程中以定溫發酵或是香氣萃取技術等方法，成功研發出「不臭的納豆」，如此保留了納豆機能性之成分，少了令人卻步的味道，相信能引起更多不習慣納豆氣味的消費者所青睞。

雖然攝食納豆對身體健康有幫助，但並不是每個人都有同樣的效果，因為每個人體質不同，尤其納豆是由黃豆發酵而成的，也就是所謂的高普林食品，過度食用，可能會引發尿酸過高、痛風的症狀，因此，醫師建議，還是適量就好，畢竟想要長保身體健康，除了食用健康食品外，還要配合均衡的飲食才是最好的養生之道。

雖然攝食納豆對身體健康有幫助，但並不是每個人都有同樣的效果，因為每個人體質不同，尤其納豆是由黃豆發酵而成的，也就是所謂的高普林食品，過度食用，可能會引發尿酸過高、痛風的症狀，因此，醫師建議，還是適量就好，畢竟想要長保身體健康，除了食用健康食品外，還要配合均衡的飲食才是最好的養生之道。



納豆特殊濃稠的牽絲成分



多元化的納豆產品—黑豆納豆

用，可能會引發尿酸過高、痛風的症狀，因此，醫師建議，還是適量就好，畢竟想要長保身體健康，除了食用健康食品外，還要配合均衡的飲食才是最好的養生之道。

