



營養好食材

黃豆

●營養師 林孟菽

黃豆是一種營養密度高的食物，含有豐富的蛋白質，維他命 B₁、B₂、B₆，葉酸，鈣，磷，鎂，鐵，鋅，新版國民飲食指南中，將原本六大類食物中的蛋豆魚肉類改為「豆」魚肉蛋類，把豆製品放在最前面，就是強調黃豆對健康的好處。黃豆中含有豐富的異黃酮，異黃酮為一植物性的雌激素，可降低膽固醇，並抑制低密度脂蛋白 (LDL) 的氧化的效果^[1]。

當婦女更年期過後，體內少了雌激素的保護，容易造成骨質疏鬆，研究發現黃豆攝取量大的東方女性罹患骨質疏鬆的機率較低^[2]。對於心血管方面而言，亞洲人因為攝取黃豆的量較西方人多，所以心臟疾病較少，在健康的成年人實驗中發現大豆異黃酮可使血管內皮舒張^[3]。對於膽固醇而言，若使用黃豆取代每日的蛋白質攝取量的一半以上（約每日50公克黃豆），可使低密度膽固醇濃度下降約3%，但高密度膽固醇以及三酸甘油酯的濃度則不會有所改變。每100克大豆中，含異黃酮128毫克，研究發現每天攝取20毫克的大豆異黃酮比每天只攝取5毫克大豆異黃酮的亞洲女性，會減少罹患乳癌的機率^[4]，但在西方女性則看不到這種保護的效果，類黃酮的食物在番茄、青椒、莓果

和柑橘類的含量也高，多吃這類的食物在西方女性中也有看到減少罹患乳癌的成果^[5]。

目前市售的大豆異黃酮營養補充劑其成分與含量卻五花八門，在疾病的預防或治療上，許多效用與副作用到目前為止，並未完全釐清，所以建議由天然食物中攝取為優先考慮。美國心臟學會也表示：

1. 使用其他的蛋白質食物取代黃豆無法獲得健康的益處
2. 不應該使用大豆異黃酮的營養補充劑來改善血脂或是心血管疾病的罹患風險。
3. 使用黃豆食品取代動物性食品如豆腐、毛豆、豆包、豆干、豆漿等都可能對血脂和心血管健康產生有益的影響，因為它們不含膽固醇以及較少的飽和脂肪，含較高的不飽和脂肪，而且含有豐富的膳食纖維。

所以多攝取黃豆（豆漿、豆腐、豆干等且非過度加工的產品）取代動物性蛋白質對於我們健康的人體是有益無害的喔！如果是糖尿病的患者，若能攝取無糖豆漿更是天然純淨的美味喔！



文獻參考：

- [1] Lissin LW, Cooke JP. Phytoestrogens and cardiovascular health. *J Am Coll Cardiol* 2000;35(6):1403.
- [2] Mei J, Yeung SS, Kung AW. High dietary phytoestrogen intake is associated with higher bone mineral density in postmenopausal but not premenopausal women. *J Clin Endocrinol Metab* 2001;86(11):5217.
- [3] Squadrito F, Altavilla D, Crisafulli A, Saitta A, Cucinotta D, Morabito N, D'Anna R, Corrado F, Ruggeri P, Frisina N, Squadrito G. Effect of genistein on endothelial function in postmenopausal women: a randomized, double-blind, controlled study. *Am J Med* 2003;114(6):470.
- [4] Wu AH, Yu MC, Tseng CC, Pike MC. Epidemiology of soy exposures and breast cancer risk. *Br J Cancer*. 2008;98(1):9.
- [5] Fink BN, Steck SE, Wolff MS, Britton JA, Kabat GC, Schroeder JC, Teitelbaum SL, Neugut AI, Gammon MD. Dietary flavonoid intake and breast cancer risk among women on Long Island. *Am J Epidemiol*. 2007;165(5):514.