

立秋后，天气渐凉，涮火锅又开始慢慢火起来了。可对于那些血脂高的人来说，为了控制血脂，香喷喷的涮肉是不敢吃了。那什么食物涮着吃既能解馋，又能降血脂呢？豆制品，尤其是冻豆腐，就是不错的选择。

豆制品都有一定的降脂功能。其中，冻豆腐是由新鲜豆腐冷冻而成，所含的营养物质(蛋白质、脂肪、钙、磷等)并没有因冷冻过程而流失，有些营养物质经过转变，反而对人体有好处。冻豆腐等豆制品含有丰富的不饱和脂肪酸，有降低胆固醇的作用，其中的卵磷脂在人体内形成胆碱，有防止动脉硬化的效果。此外，豆制品中含有丰富的膳食纤维和植物固醇，都有利于降低胆固醇。因此，血脂高，可以多吃点豆制品。

豆腐中的酸性物质还能吸收胃肠道的脂肪，经常食用有助于脂肪排泄；其中富含的植物蛋白，也会减少动物蛋白的摄入；丰富的膳食纤维，可以促进胃肠蠕动，从而达到一定的减肥目的。此外，冻豆腐的孔隙可以吸附油脂，也有一定的清洁肠胃的作用。但需要注意的是，冻豆腐最好在清汤中涮，否则它也会吸附汤中的油脂，反而不利健康。

由于冻豆腐等豆制品中的嘌呤成分比较多，痛风病人和尿酸浓度增高的患者，在急性期应禁食。