

涓 杓 漢 兼 姪 邕 - 涓 洙 鏃 工 逢 鑑 伴 栲 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 紺 惧 施 浜 ゆ 侯 “豆腐”不能随便吃

健康

浣涓

鎏 賤 龔 浜 庸 緇 2008/03/20 17:57

豆腐味甘性凉，有益气和中、生津润燥、清热解毒的功效。不过豆腐虽好，多吃也有弊，过量也会危害健康。

1、引起消化不良：豆腐含有丰富的蛋白质，一次食用过多不仅阻碍人体对铁的吸收，而且容易出现腹胀、腹泻等症状。

2、促使肾功能衰退：人到老年，肾脏排泄废物的能力下降，大量食用豆腐，摄入过多的植物性蛋白质，会使体内生成的含氮废物增多，加重肾脏的负担，使肾功能衰退，不利于身体健康。

3、促使动脉硬化形成：豆制品中含有丰富的蛋氨酸，在酶的作用下可转化为半胱氨酸，半胱氨酸会损伤动脉管壁内皮细胞，易使胆固醇和甘油三酯沉积于动脉壁上，促使动脉硬化形成。

4、导致碘缺乏：大豆含有皂角苷的物质，不仅能预防动脉粥样硬化，还能促进人体内碘的排泄。长期过量食用豆腐很容易引起碘缺乏，导致碘缺乏病。

5、促使痛风发作：豆腐含嘌呤较多，嘌呤代谢失常的痛风病人和血尿酸浓度增高的患者多食易导致痛风发作，特别是痛风病患者要少食。