

中国人素有吃“豆”的习惯，像红豆、绿豆及其豆制品已是人们餐桌上的“常客”。红豆、绿豆虽然同为人类健康的“卫士”，但“性情”却不完全相同，我们只有更好地了解一下这些“豆”的特点，方可根据各自的身体状况药食两用，加以调理，以达事半功倍之效。

中医认为，红豆性平，味甘酸，无毒，有滋补强壮、健脾养胃、利水除湿、清热解毒、通乳汁和补血的功能，特别适合各种水肿病人的食疗。现代研究发现，红豆中也含有一种皂甙类物质，能促进通便及排尿，对心脏病或肾病引起的水肿有辅助治疗作用。

而绿豆味甘、性寒，具有清热解毒、消暑止渴的作用。现代医学研究表明，绿豆中含有丰富的蛋白质，生绿豆水浸磨成的生绿豆浆蛋白含量颇高，内服可保护胃肠黏膜。此外，绿豆中含有的植物甾醇可通过减少肠道对胆固醇的吸收、阻止胆固醇的合成等环节，起到降低血清胆固醇含量的作用，因而特别适合高血脂患者食用。

虽说这两种豆类各有“优势”，但需特别提醒的是，对于女性来说，红豆尤其适合。红豆富含铁质，有补血的作用，是女性生理期间的滋补佳品。按照日本的传统，在女儿月经初次来潮时，母亲都会煮上一锅红豆饭，除了有祝福女孩长成女人的意义之外，也有补充经期营养、预防缺铁性贫血的实质效果。

许多年轻的妈妈们常为产后乳汁不足或根本不下奶而焦急万分。在祖国传统的食物疗法中，有不少催乳验方、偏方。如气血不足引起的乳汁不足可服用猪蹄汤之类的滋补品。而对于气血壅滞引起的乳房胀痛、乳汁不下的患者，则还需红豆来帮忙。红豆有消胀满、通乳汁的功效，每天早晚各用红小豆120克煮粥，连吃3—5天即可。