

涓 杓瀛兼姝组 - 涓 洙鏼ユ洙鏼伴櫑朵簔 - 哪种是豆制品中的营养之冠 健康

浣漏

鎏賤義浜庸細2008/06/22 11:55

当美国炸鸡、法国牛排吸引着别国居民的时候，中国豆腐则以其独特的魅力进入欧美市场，成为公认的理想食品。不仅如此，与它同类的豆腐干、腐竹也广受大家欢迎。

豆腐是我国西汉时就有的食品，众所周知它的主要材料是高品质低脂的大豆。用大豆直接制成食品，人体对其蛋白质的消化吸收率只有65%，而制成豆腐后，消化吸收率就可以提高到92%—95%。豆腐不含胆固醇，是“三高”人群及动脉硬化、冠心病患者的佳肴；豆腐中丰富的植物雌激素，对防治骨质疏松症有良好的作用；豆腐中的甾固醇、豆甾醇，是抑制癌细胞的有效成分。从中医角度来说，豆腐为补益清热食品，常食可补中益气、生津止渴、清热润燥、清洁肠胃，因此适于热性体质、口臭口渴、肠胃不清、热病后调养者食用。

豆腐干，又名豆干、白干、干豆腐，还可加工成卤干、熏干、酱油干等，是拌凉菜、炒热菜的上乘原料。可以说，豆腐干就是“浓缩”了的豆腐，含有大量蛋白质、脂肪、碳水化合物，还含有钙、磷、铁等多种人体所需的矿物质。尤其卤豆腐干在制作过程中会添加食盐、茴香、花椒、大料、干姜等调料，既香又鲜，久吃不厌，被誉为“素火腿”。

腐竹看起来只有薄薄的一层皮，其实，很多人都不知道，它是用豆浆加工而成的，吸收了其精华，在豆制品中营养最高。腐竹具有良好的健脑作用，能预防老年痴呆症的发生。这是因为腐竹中谷氨酸含量很高，为其他豆类或动物性食物的2—5倍，而谷氨酸在大脑活动中起着重要作用。此外，腐竹中所含有的磷脂还能降低血液中胆固醇的含量，达到防治高脂血症、动脉硬化的效果；其中的大豆皂甙有抗炎、抗溃疡等作用。所以综合来看，精华的腐竹营养价值最高，但是腐竹热量也相对较高，一次食用以50克为宜。