

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/06/30 15:19

中医理论认为,豆腐味甘性凉,入脾、胃、大肠经,具有益气和中、生津润燥、清热解毒的功效,可用以治疗赤眼、消渴,解硫磺、烧酒毒等。可豆腐虽好,多吃也有弊,过量也会危害健康。

豆腐的蛋白质含量比大豆高,但是日本科学家指出吃豆腐过量会使肾功能衰退。

在正常情况下,人吃进体内的植物蛋白质经过新陈代谢变化,最后大部分都成为含氮废物,由肾脏排出体外。但如果大量食用豆腐,摄入过多的植物性蛋白质,势必会使体内生成的含氮废物增多,加重肾脏的负担,使肾功能进一步衰退,不利于身体健康。

豆腐不仅含有人体必需的八种氨基酸,而且其比例也接近人体需要,营养效价较高,因此适量吃 豆腐是有益于健康的。