

毛豆色泽嫩绿，青翠可爱，是夏季人们喜食的蔬菜，在日常家中、餐馆酒楼都能看到煮毛豆，下酒、白嘴吃都十分可口。鲜豆类蔬菜营养素含量相对较高：毛豆属于鲜豆类蔬菜，它的伙伴还有豇豆、豌豆、扁豆、四季豆等。与其他蔬菜相比，鲜豆类蔬菜营养素含量相对较高：它们的蛋白质含量平均为4%，胡萝卜素普遍较高，含有丰富的钾、钙、铁、锌、硒等，维生素B2含量与绿叶蔬菜相似。而在鲜豆类蔬菜中，毛豆的营养特点又是比较突出的。

毛豆营养丰富：毛豆中的铁含量为每百克3.5毫克，远高于荷兰豆（0.9毫克）、四季豆（1.5毫克）、豌豆（1.7毫克）、芸豆（1.0毫克）、豇豆（0.5毫克）、龙豆（1.3毫克），而且易于吸收，可以作为儿童补充铁的食物之一。毛豆的锌含量为1.73毫克，超过1毫克的鲜豆类蔬菜只有豌豆（1.29毫克）和芸豆（1.04毫克）。铁与锌都是与智力密切相关的营养素，加上毛豆口味又好，属于可以玩着吃的食物，十分适合孩子。

毛豆中的钾含量很高，每百克含478毫克。夏天出汗多，汗液会带走一定数量的钾，而钾流失可使人疲乏无力、食欲不振。夏天常吃毛豆，可以补充钾，缓解倦怠。

毛豆中的镁含量为每百克70毫克，也远远高于其他鲜豆类（荷兰豆16毫克、四季豆27毫克、豌豆43毫克、芸豆16毫克、豇豆31毫克、龙豆46毫克）。镁可以维护骨骼生长和神经肌肉的兴奋性。

毛豆中的维生素C含量为每百克27毫克，位居鲜豆类蔬菜之首；毛豆含有丰富的膳食纤维，每百克中达4.0克，不仅能改善便秘，还有利于血压和胆固醇的降低；毛豆中还含有微量的生物活性物质黄酮类化合物，特别是大豆异黄酮，对维护女性健康、改善更年期不适非常重要。

吃毛豆要有数：尽管毛豆营养丰富，但毛豆不可敞开吃。毛豆是大排档夜宵中的当家主角之一，一盘毛豆、几串烤串、一杯扎啤是许多人经典的夜宵模式。而且很多人都认为，烤肉串是动物性食物，毛豆是植物性食物，前者热量高，后者正好来中和，二者同食，荤素搭配，既健康又美味。

在人们印象中，动物性食物是高能食物，而植物性的蔬菜热量不高。确实如此，但毛豆例外。毛豆是高能蔬菜，每百克毛豆所含能量为123.0千卡，远远高于其他鲜豆类蔬菜（如荷兰豆27千卡、龙豆32千卡、四季豆28千卡、豇豆29千卡）和其他种类蔬菜（如白萝卜21千卡、茄子21千卡、红辣椒32千卡、冬瓜11千卡、大白菜17千卡、油菜23千卡、菠菜24千卡、藕70千卡）。另外，毛豆中的脂肪含量也比较高，每百克为5.0克，而我们平时常吃的各种蔬菜的脂肪含量绝大多数都在零点几。

由此可见，肉类+毛豆的搭配并不好。食用时，二者应取其一，或二者食用量同减，搭配其他类蔬菜。总之，毛豆虽是蔬菜，但不可敞开吃。