

鲜豆浆被营养学家誉为“21世纪的营养保健液”，对不同年龄、不同性别的人群都有很好的保健作用。随着人们对豆浆保健作用的认识，越来越多的人，喜欢每天喝1—2杯豆浆。而且人们开始自己动手在家自制新鲜豆浆，既卫生又方便。但若煮制、饮用豆浆不科学，不仅不利于人体对营养成分的消化吸收，反而有害健康。

首先，一定要将豆浆彻底煮透，大豆中含有丰富的蛋白质，但同时也含有胰蛋白酶抑制素，这种抑制素能抑制胰蛋白酶对蛋白质的作用，使大豆蛋白质不能被分解成人体可利用的氨基酸。要想充分利用大豆中的蛋白质，就必须通过充分浸泡、磨细、过滤、加热等处理方式，来消除胰蛋白酶抑制素的不利影响。实验证明开盖煮沸9分钟可以把豆浆中的胰蛋白酶抑制剂活性降低85%左右。

其次，生豆浆中还含有一种叫皂甙的物质，皂甙如果未熟透进入胃肠道，会刺激人体的胃肠黏膜，使人出现一些中毒反应，出现恶心、腹痛、呕吐、腹泻、厌食、乏力等。正确的方法是，煮豆浆的过程中，要敞着锅盖，边煮边搅拌均匀，这样既能让豆浆里的有害物质随着水蒸气挥发掉，也可使其受热均匀，充分加热，此后还应适当减小火力继续加热至泡沫消失 豆浆沸腾 经过 5~10分钟 这时的豆浆就彻底煮熟了。此外，习惯用豆浆机煮豆浆的人们，可以在煮完后把豆浆盛到碗里稍微凉一下，等水蒸气挥发一下再喝。

除此之外，喝豆浆时还应避免一些错误做法。

在豆浆中加红糖。红糖含有多种有机酸，它们和豆浆里的蛋白酶结合，容易使蛋白质变性沉淀，破坏豆浆的营养和增加吸收的难度，少量加白糖没有此影响。

空腹喝豆浆。空腹喝豆浆会使豆浆中的蛋白质过早的转化为热量而被消耗掉，不能起到喝豆浆的营养作用。

保温瓶装豆浆。豆浆不宜放在保温瓶内储存，保温瓶温湿的环境容易导致细菌繁殖，喝了会危害人体健康，豆浆最好随煮随喝。