

一说到维生素C，很多人马上会联想到绿叶蔬菜、鲜枣、沙棘、柠檬、猕猴桃等新鲜蔬菜和水果，您有没有想到豆芽？一粒豆子，无意间落入水中，不需要从外界补充任何的养料，就能长出一棵生机勃勃的小芽，这就足以说明豆芽的营养非同一般。据说第二次世界大战期间，美国海军因无意中吃了受潮发芽的绿豆，竟然治愈了困扰全军多日的坏血病，这就是因为豆芽中含有丰富的维生素C的缘故。

豆类富含蛋白质，几乎不含胆固醇。含有丰富的赖氨酸和生物类黄酮而享有“植物肉”、“绿色的乳牛”等美誉。成为中国人物美价廉的优质蛋白质以及钙和微量元素锌的最佳来源。豆类是唯一能与动物性食物相媲美的高蛋白、低脂肪的食品。豆类中的不饱和脂肪酸居多，成为防止冠心病、高血压、动脉粥样硬化等疾病的理想食品，所以，提倡老百姓多吃豆类及其制品。

许多老百姓，尤其是老年人很喜欢吃黄豆，把黄豆、绿豆等豆类作为他们的主要食物，如拌雪里蕻黄豆、蒸蒸黄豆。也常见很多人直接拿它来磨豆浆作为早点来喝。其实，这样做是很不合算的，原豆中含有很多人们并不熟知的抗营养因素：除了含有抗胰蛋白酶因子，能抑制胰蛋白酶的消化之外，还含有大量的植酸，会影响微量元素锌、铁以及矿物质钙的吸收，所以，现实生活中就会出现吃进去许多的豆类，还会有贫血、锌缺乏症和缺钙的现象，这是因为豆类中的抗营养因素使得其中的铁、锌、钙的吸收率相当的低，譬如：虽然黄豆含铁丰富，但铁的吸收率却仅为3%左右。

由此可见，豆类虽然好，食用起来却有讲究，食之不当将会适得其反。本人在1988年的“国家自然科学基金资助项目”所做的研究生课题中发现：将豆子浸泡（一份豆子八份水）并使之发芽，是降低豆子中植酸的一个非常好的办法。研究发现：将大豆发芽之后，蛋白质含量增长18%，还原型维生素C增加40%（原豆中是不含维生素C的），维生素B2以及乳酸脱氢酶、超氧化物歧化酶（SOD）都有较大幅度的增加，促进钙吸收的游离氨基酸（天门冬氨酸等）、总游离氨基酸明显增加，植酸酶活性不断升高，不断地水解植酸，致使植酸——这一妨碍钙吸收的主要抑制因子呈现下降趋势，比大豆或豆腐中植酸含量下降40%。得出的结论是：以发芽3~4天（长度约为4~5厘米）的豆芽营养为最好，并不是人们所想象的发芽时间越久越好、芽长得越长越好、越有营养。发芽后的豆芽，不仅植酸含量大为降低，大大地提高了微量元素锌、铁和矿物质钙的吸收和利用，可防治缺铁性贫血、锌缺乏症以及钙缺乏；而且，豆芽是低热量、高纤维素、高维生素C的食物，可美容、排毒，抗氧化，提高机体免疫力；还具有清除血管壁中胆固醇和脂肪的堆积、防治心血管疾病的作用；还能减少体内乳酸堆积，治疗神经衰弱，消除疲劳。豆芽含有核黄素，很适合春季易发口腔溃疡的人食用。

在日常生活中，你可以应用中医养生学“红豆补心脏，黄豆补脾脏，绿豆补肝脏，白豆补肺脏，黑豆补肾脏，五豆补五脏”的理论。各取红豆、黄豆、绿豆、白豆和黑豆分别浸泡使之发芽三天，然后，每天吃红、绿、黄、白、黑不同颜色的豆芽，既可使您的心、肝、脾、肺、肾五脏都得到大大的补益，又可促进铁、锌的吸收利用，是一道很好的补钙、补锌、补铁、健脑、益智、护眼、排毒、美容、促进生长发育的保健菜肴。

谨记以下几点

吃豆芽要比吃原豆好得多。制作豆浆时，也最好将豆子浸泡一夜，第二天再拿去磨豆浆，会减少一部分植酸。

在生发各种豆子时，注意豆芽不要生得过长，以3~5厘米为宜，时间以3~4天为宜。

绿豆芽性寒，烹调时应配上一点姜丝，以中和它的寒性，十分适合夏季食用。

烹调时油盐不宜过多，要尽量保持其清淡的性味和爽口的特点。芽菜下锅后要急速快炒、适当加些醋，才能保存水分及维生素B2和维生素C，口感才好。

有的豆芽看起来肥胖鲜嫩，但有一股难闻的化肥味，甚至可能含有激素，千万不要轻易购买和食用，最好是自己动手制作豆芽