

多吃“淀粉豆”好处有很多

常有人分享这样的经历:坚持喝杂粮豆粥、吃豆沙,结果血脂和血压都正常了,人也变苗条了。为什么杂粮和豆类会有这样的效果?其实这是有科学依据的,今天来认识一下“淀粉豆”。

“淀粉豆”中所含的脂肪少、淀粉高,适合做主食

按照营养成分,豆分成两大类,一类是大豆,一类是“淀粉豆”。

大豆主要用来榨油、做豆腐,包括黄豆、黑豆、青豆、白大豆等,其中以黄豆产量最大,黑豆次之,它们的蛋白质含量高达35%以上,脂肪含量在16%~20%之间,还有大量的膳食纤维和低聚糖,但淀粉含量非常少,所以不能当主食,也没法煮到黏糯或沙软的程度。膳食指南建议大家每天吃豆制品,说的就是大豆做的豆浆、豆腐、腐竹之类的产品。

另外一类是“淀粉豆”,包括红小豆、绿豆、各种芸豆(腰豆)、豌豆、蚕豆、豇豆、扁豆、鹰嘴豆、小扁豆、羽扇豆等。它们的脂肪含量非常低,脂肪少就无法形成乳化效果,所以也没法打成豆浆,但它们的淀粉含量高达60%左右,可以煮成豆沙,做成粉条、粉丝、粉皮等淀粉产品,算是一种主食食材。

另外,“淀粉豆”蛋白质含量较高,超过20%。虽然比不上大豆,但也妥妥地“吊打”蛋白质含量只有7%的大米、8%的玉米、10%的普通小麦和12%的普通燕麦了。所以,“淀粉豆”是一类高蛋白的主食食材。

豆类是钾和镁的好来源,有助控制血压

“淀粉豆”是名副其实的高钾主食食材,与精白大米和其他谷物对比之后就更为明显:按照中国食物成分的数据,100克精白大米(特级粳米)只有58毫克的钾,100克精白小麦粉(特一粉)的钾含量是128毫克。然而,100克绿豆、红小豆、红芸豆、白扁豆的钾含量分别是787、860、1215、1070毫克,是大米、白面的六七倍,甚至十多倍。

论镁含量,情况也类似。100克特级粳米和“特一粉”的镁含量是25和32毫克,而100克绿豆、红小豆、红芸豆、白扁豆的镁含量分别是125、138、164、163毫克,远高于大米、白面。

所以,在白米、白面等低钾主食中适当加入“淀粉豆”,有利于改善膳食钾钠比例,而高血压患者最重要的饮食调整措施就是控盐(控钠)增钾。充足的镁则能阻止钾从细胞中外流,并有利于降低血管压力,对控制血压也很有帮助。

豆类中的蛋白质可预防心血管疾病

豆类食物是植物蛋白质的最重要来源,用大豆蛋白、豌豆蛋白、鹰嘴豆蛋白等植物蛋白替换部分肉类蛋白已被证明有利于预防心脑血管疾病。

用豆类蛋白质替代一部分肉类蛋白质,也有利于减少钠的摄入(肉类蛋白质作为菜肴是要加盐的,而豆



子煮粥煮饭不用加盐);还减少了来自肉类的血红素铁的摄入,降低体内氧化应激水平,对血管也有一定保护作用。

我们最为熟悉的“淀粉豆”是绿豆,而绿豆蛋白质在动物实验中表现出了降压作用。

“淀粉豆”的豆皮含多酚、植酸、皂苷等,有助保护血管健康

“淀粉豆”的豆皮中含有大量多酚、植酸、皂苷等成分,对保护血管健康是有益的。即便不吃豆子本身,只喝几乎不含热量的豆汤,因为其中溶出了钾、多酚、植酸、皂苷等物质,对控制高血压、高血脂都有一定好处。

“淀粉豆”中富含多种B族维生素,包括叶酸

和精白米、精白面粉相比,“淀粉豆”里的维生素B₁、维生素B₂等B族维生素的含量明显更高。不过,与燕麦、藜麦、小米等全谷物相比,“淀粉豆”里B族维生素含量相差并不大。但是,“淀粉豆”里叶酸含量远高于糙米、全麦粉、燕麦、藜麦等全谷物。

充足的膳食叶酸供应有利于控制同型半胱氨酸水平,而同型半胱氨酸水平过高是心脑血管疾病的独立风险因素。叶酸配合维生素B₂、B₆、B₁₂等B族维生素,可以更好地控制同型半胱氨酸水平。

“淀粉豆”是高饱腹感、低GI食材,可帮助降体脂、控体重

对有超重肥胖的人来说,说到控血压,减肥瘦身措施必不可少。“淀粉豆”属于饱腹感高和血糖指数(GI)低食材,加入食物之后有利于控制体重。

适当用“淀粉豆”替代白米、白面做主食,如“淀粉豆+大米”煮的粥、“淀粉豆+大米”煮的豆饭,“豌豆粉/绿豆粉+面粉”做的杂豆面条等,都可以有效提升饱腹感,在不影响营养素摄入的前提下,更轻松地降低食量,达到减肥效果。

很多人担心,把绿豆煮成绿豆沙,可能会升高血糖指数(GI),不适合需要控血糖的人食用,其实不需要有这种担心。按目前的测定数据,常压煮制绿豆的GI值仅为27,红小豆是24;吃起来面面软软的鹰嘴豆罐头

GI值是42,芸豆罐头是52。所以,豆子即便煮到软烂状态,也不可能达到高GI的程度。

“淀粉豆”会产气,但也是抗性淀粉和益生元的好来源

吃豆类多了,肠道容易产气,排气会增加。这是因为“淀粉豆”中含有较大比例的直链淀粉,冷却后会产生抗性淀粉;它们还天然含有低聚糖,也就是所谓的“益生元”,促进肠道中双歧杆菌等有益菌群的增殖。

抗性淀粉和低聚糖都能在结肠中完全发酵,产生有益肠道健康、有益控制血脂的短链脂肪酸。但是,它们也会在细菌发酵中产生氢气、甲烷、二氧化碳等气体。这些气体没有臭味,但产量大时会让人感觉不舒服。

总之,如果胃肠功能许可的话,日常喝些豆粥、豆汤,吃点豆饭,是非常有利于预防高血压、心血管病和脑血管病,同时对控制血糖也是有好处的。

到底要吃多少“淀粉豆”才能起到健康作用呢?按研究数据,每天吃半杯熟豆,大概相当于50克左右的生豆子,就能起到一定效果。具体吃的数量以自己感觉身体舒服为准,而且可以换不同豆子吃,比如夏天吃绿豆、扁豆,秋冬吃红小豆、花芸豆等。

范志红

相关链接

四类人不适合吃过多“淀粉豆”

1. 血压偏低的人不建议天天吃豆子。
 2. 肠易激的人不适合多吃这些豆子。
 3. 消化能力弱、日常容易腹胀的人,吃“淀粉豆”之后容易感觉不适。因为其中的植酸、单宁、皂苷和蛋白酶抑制剂等成分,会降低消化吸收率,让胃肠更加不堪重负。
 4. 肾功能不正常和尿酸水平不正常的人需要遵医嘱,也需要控制豆类的摄入量。
- 总之,对于需要控血压、控血脂和减肥,而消化能力较好的人来说,经常吃些豆粥、豆饭,喝些不加糖的豆汤和豆沙,是个可以尝试的健康膳食方法。

俗话说:不时不食。吃东西要讲究应时应季,水果也一样,随着枣、梨、葡萄等水果逐渐上市,现在为大家介绍这些应季水果的营养价值,以及如何吃才能更养生。

枣:水果里的“维生素C大户”

别看枣个头小,但称得上水果里的“全能选手”,为什么这么说呢?

一是鲜枣中维生素C的含量比大家认知里的“维C大户”柠檬高出近10倍,一般来说,吃五六个鲜枣就能满足一天的维生素C需要量。

二是除了维生素C,枣的其他营养成分也十分突出,含有对人体有益的胡萝卜素、B族维生素等多种维生素,以及钾、镁、铁等多种矿物质。

三是枣的糖含量很高,每100克枣的能量是125千卡,和一小碗米饭能量相当。所以,要想能量不超标,最好仔细数出鲜枣数量,细细品尝为上策。

梨:降燥润肺的“首选代言人”

如果说要为秋天找一种水果来代言,那肯定首先推举梨。

一是梨的水分含量很高,各个品种几乎都在85%以上,含水量高就能起到润喉、缓解嗓子干燥不适的作用。

二是除了补水,梨还能起到润肠通便的作用。如来自新疆的库尔勒香梨,它的不溶性膳食纤维含量达到了6.7克/100克,是一般苹果的近4倍。值得注意的是,吃梨也要控制好量,因为有些梨含有较多的山梨糖醇,而山梨糖醇有很强的亲水性,在肠道中具有渗透作用,可以增加粪便的含水量,刺激胃肠蠕动,促进排便。

三是梨的能量与苹果相当,饭前吃梨,同样有助于控制食欲。梨的吃法很多,既能直接生吃,也能蒸、煮或者烤制后食用。

葡萄:有益成分多

葡萄可以说全身都是宝,葡萄果肉、葡萄皮和葡萄籽都拥有对人体有益的成分。

一是葡萄含有丰富的维生素C、膳食纤维,以及花青素、类黄酮等植物化学物,还含有苹果酸、柠檬酸等有机酸。

二是葡萄中还有一种重要营养素——白藜芦醇。白藜芦醇是一种存在于葡萄皮和葡萄籽中的天然多酚,已被证明具有抗氧化、抗炎症等多种益处。

三是从营养的角度来看,吃葡萄不吐葡萄皮的吃法值得推荐,因为葡萄皮和葡萄籽中都含有白藜芦醇,葡萄皮中的天然色素对降低血糖、抗癌也有良好的效果。

时令水果上市,怎么吃更养生

