

豆奶纳入国民饮奶计划 豆奶为什么是优质蛋白质来源?

近日,由中国疾病预防控制中心营养与健康所编写的《豆奶营养健康与消费共识》,发出“每天两杯奶,豆奶和牛奶”的倡议,引导居民实现动物蛋白和植物蛋白的均衡摄入。

大豆食品是提供优质植物蛋白的关键食物之一,世界各国膳食指南都将大豆列为健康饮食的重要组成部分。目前,已有美国等多个国家的膳食指南与食品法规将营养强化型的豆奶或大豆酸奶与乳制品归为同一食物组,强调可与牛奶相互替代。这让很多乳糖不耐受的亚洲人得到了很好的解决办法,就是喝豆奶代替牛奶。

豆奶与豆浆有什么区别?

首先要说清楚的是“植物奶”不是奶,只有哺乳动物才能产奶,植物当然不可能产奶。

豆奶与豆浆的相似之处:它们最主要的原料都为大豆,在营养成分上两者都含有蛋白质、大豆多糖、可溶性膳食纤维等,某些功能也具有相似之处。

豆奶与豆浆的不同之处:豆奶的营养很丰富,如果你认为“豆奶=豆浆+奶”,那就大错特错了。

豆浆是将磨碎的豆子,加上水,过滤之后,再熬制所得的饮品,原料仅仅是大豆和水;而豆奶是在制作豆浆的基础上,添加了一些营养强化剂、食品添加剂或者食品辅料,再进行加工后所得。

豆奶有什么营养?

大豆食品是中国传统的健康食品,其蛋白质含量高达40%,含有人体所必需的氨基酸,是优质蛋白的重要食物来源,同时也是植物界唯一的“完全蛋白”。其中赖氨酸的含量高于谷物,是植物性食物中最合理、最接近人体所需比例的。此外,大豆食品富含不饱和脂肪酸及膳食纤维、大豆异黄酮、大豆磷脂、大豆甾醇、大豆皂苷和大豆低聚糖

等多种有益于健康的植物化学物质。

豆奶保留了大豆的多数营养特性,从蛋白质含量来看,全豆奶能达到2.7%,纯豆奶可达到4%,每天摄入约250毫升全豆奶可满足膳食指南对大豆食品的每日最低推荐量,根据联合国粮农组织相关标准,属于“高质量”蛋白质来源。

对于儿童和青少年,研究显示大豆蛋白食物可用于改善5岁以下儿童急性严重营养不良。此外,大豆蛋白作为食物基质在婴幼儿配方食品及辅食中均有所应用。

对于成年人而言,不饱和脂肪酸可以促进脂质代谢、降低血液中的低密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯、提高对人体有益的高密度脂蛋白胆固醇含量。

如何选择豆奶饮品?

要尽量避免选择添加剂过多的豆奶。消费者在挑选时要注意:标识“纯豆奶”的,其配料表简单清洁,仅为“水、大豆”,不添加蔗糖等调味;标识“全豆奶”,其生产工艺不除渣,因此基本完整保留了大豆中的所有营养成分,特别是膳食纤维;对于老年人群,为利于延缓肌肉衰减,需增加优质蛋白的摄入,可选择较高蛋白含量的豆奶。



豆奶中不含乳糖与乳蛋白,因此对于乳糖不耐受或乳蛋白过敏等不适合食用牛奶的人群,豆奶可以作为其摄入优质蛋白的理想选择之一。且豆奶中脂肪含量约为牛奶的一半,因此对于高血脂和需要控制体重的人群来说,除了选择低脂牛奶之外,豆奶也是个不错的选择。

喝豆奶要注意哪些问题?

大豆蛋白过敏的人需要避免食用豆奶;注意豆奶中添加的其他成分,如糖、调味剂等。

大豆中有异黄酮,是一种多酚类化合物,具有弱雌激素效应。很多研究看到,长期食用大豆的东方人群中,癌症和心血管疾病的发病率明显低于西方不吃大豆的人群。如果某些女性有特殊疾病如子宫肌瘤、乳腺增生等,建议咨询专业人员确定自己是否适合喝豆奶。

不建议用豆奶完全代替牛奶,但如果有牛奶蛋白过敏不能喝牛奶的,可以用豆奶代替。

国家注册营养师 季玥

胃病患者 慎吃豆类食品

豆类(包括豆制品)品种繁多、营养丰富、各具风味,是餐桌上的常见菜肴。但是胃病患者要注意少吃或不吃豆类食品为宜。

有关研究表明:胃病患者尤其是严重消化性溃疡患者,若是随意食用黄豆、蚕豆、豆腐丝、豆腐干等豆类食品,由于这些豆类食品含有较多的嘌呤(一种有机化合物),它会促进胃液分泌而加重病情;同时,整粒豆中的膳食纤维也会对胃粘膜造成机械性损伤,不利消化性溃疡患者胃粘膜的修复。急性胃炎和慢性浅表性胃炎患者也不要食用豆制品,以免刺激胃酸分泌和引起胃肠胀气,妨碍病情康复。再者,豆类所含的低聚糖如水苏糖和棉子糖等,虽然不能被消化酶分解而消化吸收,但可被肠道细菌发酵,能分解产生一些小分子的气体,进而引起嗝气、肠鸣、腹胀、腹痛等症状,这些同样会给胃病带来不良影响。因此,胃病患者应慎吃豆类食品,特别是在病情发作期间最好暂停不吃。

胃病患者除了积极配合医生治疗外,日常的饮食调养也非常重要。一日三餐以温、软、淡、素、鲜为宜,做到定时定量,少食多餐,使胃中经常有食物和胃酸进行中和,从而防止侵蚀胃粘膜和溃疡面而加重病情;不吃过冷、过烫、过硬、过辣、过酸、过粘的食物,更忌暴饮暴食,禁喝咖啡、酒类和吸烟。此外,平时注意劳逸结合、保证充足的睡眠和休息、避免生气和情绪激动等,对稳定病情及促进康复也很有帮助。

陈日益

健康读卡

吃红肉太多易缺钙

适量的蛋白质能促进人体钙质吸收。但是,肉吃多了,除了导致高血脂、动脉硬化等外,还可能引起缺钙,因为大量摄入蛋白会导致尿钙排泄增加——蛋白质摄入每增加50克,钙的排出量就会增加60毫克。此外,红肉含有大量蛋白质的同时也带有许多脂肪,而摄入过多的脂肪也会阻碍人体对食物中钙的吸收,因为脂肪酸会与钙结合形成不溶性的钙盐。所以经常大鱼大肉者要适当减少肉食量,尤其是红肉。

对长期吃素的人而言,要补钙则需适量吃一些蛋白质含量丰富的食物,比如禽蛋、豆类及其制品等,就可以加速小肠对钙的吸收。

来源:本报微信公众号

鲜香爽口“水中参”——茭白

茭白是水里生长的一种美味的菜蔬。刚采割的生茭白,味道鲜嫩无比而略带柔性,微甘中有一股细细的清香,有着自然的本味。美食最要紧的是要保其真味,茭白正是能保其真味的美食,它的味道一个是真,一个是清,一个是朴。茭白的味道非常独特,入口甘甜,回味绵长,虽是素食,却让人能吃出肉的丰盈之味,清而不浓,香而不俗,清美的滋味后是绵长、甘甜的无尽回味,依稀弥漫着江南水乡灵秀温润的味道。

喜欢清淡的人,常常把茭白丝或茭白片在沸水中焯一下,然后用葱油或香油进行凉拌,一份冷盆佳肴就做好了;还有的人做成茭白炒毛豆,吃起来爽口鲜嫩,咸中带甘,最能显示其自然本味。喜欢吃荤的人用茭白炒肉丝或炒雪里蕻,吃起来清香而有醇味。

也有人把茭白切成斜刀块,用油焖,吃起来却清清爽爽,一点也不腻,软嫩可口。茭白还可以用来做汤,用茭白片做成的肉丝汤,肉的腻味尽解,清气扑鼻,醇厚中平添了些许的清美。

新采的茭白切成丝,用来炒鸡蛋,这道菜看上去极美,白是象牙一般的白,黄是柠檬一般的黄,二色相映,意趣盎然。吃上一口,蛋中的茭白熟中带生,鲜洁中弥漫着清味,确是渐近自然的至美菜肴。

茭白是家常菜蔬,因色泽清雅,且生于水中,水的灵气使它出落得鲜嫩水灵,惹人喜爱。茭白又被誉为“水中参”,味甘、微寒,具有祛热、生津、止渴、利尿、除湿、通利的功效,还能补虚健体、美容减肥,实在是难得食医同用的美味佳品。

王吴军