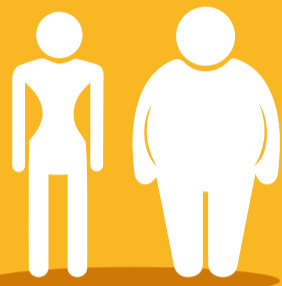




# 豆类的营养惠益



## 营养不良



造成营养不良的原因可能是进食过少或过多，或是饮食不均衡未包含保持健康所需的正确数量和质量的营养成分。

## 豆类所扮演的角色



它们是世界各地人们重要的植物蛋白质和氨基酸来源，应被作为解决肥胖症和预防及帮助管理慢性疾病的健康饮食的一部分。

## 食用豆类的多种益处



婴幼儿，能满足婴幼儿的日常营养需求。



素食和纯素食主义者能保证蛋白质、矿物质和维生素的足量摄入。



育龄妇女，当与维生素C搭配后，豆类的高铁含量使它们成为补充铁储备的有效食物。



乳糜泻患者，豆类不含麸质。

## 豆类的多种健康益处

膳食纤维含量高，可降低冠心病风险。

富含植物化学物质和抗氧化物，可具有抗癌功效。

钙含量

豆类中的钙可帮助提高骨骼健康和降低骨质疏松导致骨折的风险。

含有植物雌激素，可预防认知能力下降，减轻更年期症状。

升糖指数低、脂肪含量低、纤维含量高

增加饱腹感，有助于稳定血糖和胰岛素水平，降低餐后血糖的瞬时高峰，改善胰岛素抵抗，因此豆类是控制体重的理想食物。

铁含量高

与含维生素C的食物同食能提高对铁的吸收，从而让妇女和儿童有效预防缺铁性贫血。

叶酸等维生素的良好来源

降低神经管缺陷（NTD）的风险，如新生儿脊柱裂。



## 最大限度地利用豆类

豆类与其他食物搭配时，其营养价值可进一步增加或降低。



豆类+谷物

总体的蛋白质量被提高了。



豆类+维生素C

帮助身体增加铁的吸收能力（在扁豆咖喱上洒些柠檬汁）。



豆类+茶或咖啡

降低人体吸收铁和矿物质的能力。