



# 豆类对健康的益处



## 平衡饮食的重要性

大部分国家都面临着营养不良的问题，包括营养不足、微量营养素缺乏、肥胖等，从而导致发生与饮食相关的疾病。



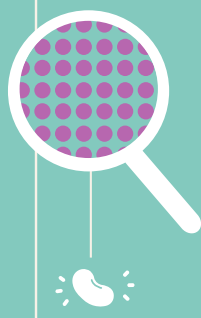
## 豆类是健康饮食的一部分

豆类富含复杂碳水化合物、微量营养素、蛋白质和B族维生素。因此，豆类是健康饮食的重要组成部分。



豆类烹饪简单，还可作为肉类替代品。

## 富含健康营养物



蛋白质含量高\*  
豆类营养价值极高，虽然体型小，但富含蛋白质。



\*将豆类与动物性食物、谷类食品或坚果混合，会产生一种更优质的蛋白，其中含有适量的所有必需氨基酸。

## 豆类的健康益处

豆类提供稳定、燃烧缓慢的能量。



**Fe 铁\***  
帮助在体内运送氧气。缺铁可能导致疲劳、呼吸急促和头晕。

**纤维**  
吸附肠道中的毒素和胆固醇，将其从体内排出。

增加排便量和次数。

改善心脏健康，降低血液胆固醇。

改善全身健康，帮助健康地控制体重。

## 为何豆类的作用被低估?

人们给出的常见理由是：

**烹饪时间**  
烹饪豆类比烹饪蔬菜所需的时间要长得多

**“穷人的食物”**  
它们被称作“穷人的食物”——一旦有钱了，就会被肉类取代。

**胀气**  
豆类中所含的一些碳水化合物会在一些人的体内产生气体和导致腹胀。

**存在抗营养成分**  
生的豆类含有“抗营养成分”（肌醇六磷酸、单宁和苯酚），可能会限制人体对矿物质的吸收。

## 豆类浸泡后会产生额外的营养

干豆浸泡几小时后会恢复活力，且其所含的酶会被激活。

大部分豆类需要被浸泡4-8小时  
可降低烹饪时间，并确保更容易被消化，其中所含的营养物能更好地被人体所吸收。

将大豆在灰水中浸泡，可更有效地减少其中的抗营养成分



\*\*来自于动物食物制品的铁要比来源于豆类的更易于身体吸收，为改善豆类中铁的吸收，可以尝试将它们与富含维生素C的食物结合食用，例如柑橘类的水果。