



联合国  
粮食及  
农业组织



# 豆类的营养效益

## 什么是豆类？

豆类是豆科植物的一个亚组，属豆科，为植物性食物。豆类的种子可为人类和动物食用。

尽管豆类是大多数人日常饮食的一部分，但豆类(pulses)这个词本身并非众所周知。全球常吃的豆类包括干豆类，像菜豆、海军豆(*Phaseolus vulgaris* L.)、蚕豆(*Vicia faba* L.)、鹰嘴豆(*Cicer arietinum* L.)、豌豆(*Pisum sativum* L.)、绿豆(*Vigna radiata* L.)、豇豆、黑眼豆(*Vigna unguiculata* [L.] Walp.)和各种小扁豆(*Lens culinaris* Medik.)。此外，还有许多较少为人知的豆类，像羽扇豆(比如，白羽扇豆(*Lupinus albus* L.)、南美羽扇豆(*Lupinus mutabilis* Sweet))和班巴拉豆(*Vigna subterranea* L.)。

仅可食的干籽粒且脂肪含量低的豆科植物归为豆类。用作蔬菜(如青豆、绿豆)、榨油(如大豆、花生)和播种目的(如三叶草、紫花苜蓿)的豆科作物不被视为豆类。

2016年是“国际豆类年”，粮农组织希望借此强调豆类的营养价值，促进全球饮食模式的改变，在饮食中更多地利用豆类这座营养宝库。

如果饮食是健康最重要的一个因素，健康的饮食则是最好的疾病防御手段之一。事实上，在全球范围内，饮食不良和营养不良是引起疾病和早逝的首要原因。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。

豆类含有的蛋白质通常大约是小麦、燕麦、大麦和大米等全谷物的两倍。

豆类是发展中国家大多数人口的主要蛋白质来源。豆类是极好的婴幼儿辅食，能满足婴幼儿的日常能量需求。可在发达国家和发展中国家的家庭饮食和学校供餐方案中将豆类添入儿童膳食。豆类的营养物含量高，因此也是素食和纯素食主义者的理想食物，能保证蛋白质、矿物质和维生素的足量摄入。豆类与富含维生素C的食物搭配后，由于豆类的铁含量高，因此是补充铁储备的有效食物，特别是对易患缺铁性贫血的育龄妇女而言。年长者进食豆类也能获益。



绿豆  
(*VIGNA RADIATA*)

## 最大限度地利用豆类

虽然豆类具有很高的营养价值，但由于诸多原因，有时却被人们低估了。豆类会导致腹胀、胀气，而且若不经过长时间浸泡煮食时间过长。在某些国家，豆类被视为‘穷人的蛋白’。豆类含有一些抗营养物质，这些会降低人体吸收豆类所含的各种矿物质的能力。幸运的是，使用传统的烹饪技术，如浸泡、催芽（发芽）、发酵、捣碎等，能够克服许多这类问题（腹胀、胀气、抗营养物质及煮食时间过长）。传统方法还有助于减少抗营养物质。

豆类与谷物等其他食物搭配时，其营养价值会进一步增加，因为这能让身体更易吸收豆类中的铁及其他矿物质。使人体吸收铁的能力增强的另一个途径是在将豆类与富含维生素C的食物搭配，例如在扁豆咖喱上洒上少许柠檬汁。此外，餐中忌饮茶或咖啡，这会影响铁的吸收。食用多样化食物还有助于确保身体得到所有必要的氨基酸。

食用豆类有许多方法，可以在任何一餐中食用。在一些亚洲国家，煮鹰嘴豆、绿豆和利马豆常在早餐中食用。它们还可作为令人喜爱的零食。在世界其他地区，用鹰嘴豆饼、蚕豆做成的豆类汉堡或色拉三明治会在午餐中食用。豆类可添入汤和沙拉，或是加入意面酱中。在意大利的一些地方，煮扁豆和鲔鱼是常见的第二道菜。即使六个月大的幼儿也可享用与其他食物搭配的煮熟的豆泥。



### 关键事实

- **豆类升糖指数低、脂肪含量低、纤维含量高，很适合糖尿病人。**豆类会增加饱腹感，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。
- **豆类可降低冠心病风险。**豆类的膳食纤维含量高，而众所周知膳食纤维有助于降低低密度脂蛋白（LDL）胆固醇，而后者正是已知的冠心病风险因素之一。
- **豆类是叶酸等维生素的良好来源，而叶酸能降低神经管缺陷（NTD）的风险，如新生儿脊柱裂。**
- **豆类的铁含量高，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。**
- **蛋白质的质量很重要，尤其是对生长和发育。**与谷物同食时，素食和植物性膳食中的蛋白质质量会显著提升。
- **豆类不含麸质，因此是麸质过敏症或乳糜泻患者的理想食物。**
- **豆类富含生物活性化合物，比如，可能具有抗癌功效的植物化学物质和抗氧化物。**
- **植物雌激素可能也能预防认知能力下降，减轻更年期症状，促进骨骼健康。**

