

## 科學食用大豆及豆製品

28-04-2021 中國消費者報·中國消費網

作者：熊錚 朱海

經常食用大豆等富含優質蛋白的食物，有助於提高免疫力。4月28日，江西省市場監管局發佈消費提示，提醒廣大消費者科學食用大豆及豆製品。

《中國居民膳食指南（2016）》推薦每天要吃25g大豆或相應分量的豆製品。大豆含有豐富的蛋白質、不飽和脂肪酸、鈣、鉀、維生素E以及大豆異黃酮、植物甾醇等植物活性化合物，其中大豆異黃酮可降低骨質疏鬆的風險，植物甾醇可促進膽固醇代謝，有助於減少心血管疾病的發生。大豆製品是以大豆為主要原料加工而成的食品，不僅保留了大豆的高蛋白，還具有較高的消化吸收率，有助於平衡膳食。

千葉豆腐、魚豆腐和日本豆腐等雖有“豆腐”二字，但它們並非是真正意義上的豆製品。千頁豆腐是以大豆分離蛋白、澱粉、食用油和鹽等為主要原料製作而成，相較於傳統豆製品，其鈣、大豆磷脂等含量較低。魚豆腐是以魚肉為主料，配以其他輔料如澱粉、大豆分離蛋白和鹽等並擠壓成型塊狀，因形狀像豆腐而得名。日本豆腐也稱雞蛋豆腐，是以雞蛋，澱粉和鹽等製作而成，本質是屬於蛋類製品。日常生活中推薦食用的優質豆製品有豆漿、豆腐、豆腐腦、豆腐乾等非油炸、少添加的豆製品，最大程度地保留了豆類中營養物質。

豆漿要煮透。大豆含有一些抗營養因子，如胰蛋白酶抑制因子、脂肪氧化酶和植物紅細胞凝集素等，其中胰蛋白酶抑制因子對胃腸有刺激作用，並能抑制體內蛋白酶的正常活性。這些抗營養素因數具有熱不穩定性，可通過加熱消除，因此豆漿通常在煮開後保持5分鐘較為妥當。同理，對於扁豆、四季豆、油豆等雜豆類食物也應當充分加熱，徹底煮熟爛透。

注意製作衛生，避免微生物污染。豆製品含有豐富的蛋白質，易被微生物污染，比較常見的有肉毒桿菌。肉毒桿菌是厭氧型的致病菌，在繁殖過程中會分泌肉毒桿菌毒素，影響神經傳遞。在自製豆製品時，要選擇新鮮的原料，仔細清洗和消毒所用的器皿，注意保持製作及保存環境的衛生。

江西省市場監管局提示消費者，豆製品雖好，也不可一次性吃太多，容易影響消化，出現腹脹、腹瀉等不適症狀；生鮮類豆製品最好現買現做現吃，不宜長時間存放，若需存放，最好置於冰箱冷藏，以免因儲藏不當造成變質，夏季高溫季節更需注意；若豆製品聞起來發酸，摸起來黏滑、沒有彈性，可

能已經變質，不可食用；患高尿酸、痛風以及有腎代謝疾病等人群需要控制豆製品的攝入。

責任編輯：任震宇