

三類人，謹慎吃腐竹！

廣東省消委會 2025-04-29

你愛吃腐竹嗎？尤其是涮火鍋、涼拌菜、麻辣燙裡，腐竹吸飽了濃郁的湯汁，柔軟又入味，每一口都是享受但你可能不知道，這種看似清淡的豆製品熱量其實比豬大腸還要高哦！乾腐竹的熱量，難以想像！咱們先來看看《中國食物成分表（標準版）》上的一組資料：



圖源：小紅書@魚魚食記

乾腐竹，每 100 克熱量為 461 千卡，脂肪含量為 21.7 克；

豬大腸，每 100 克熱量為 196 千卡，脂肪含量為 18.7 克。

腐竹的熱量和脂肪，竟然要比豬大腸高出不少！明明腐竹只是看似“無害”的豆製品呀，這是怎麼回事呢？

腐竹是豆漿煮沸，經過一段時間保溫，表面形成的一層油皮。挑出後油皮就下垂成枝條狀，再經過乾燥就製成了。



圖源：紀錄片《三餐四季》

想想奶皮、米油就不難理解了，腐竹其實就是把豆類中的蛋白質、脂肪等成分進行了濃縮，所以熱量、營養成分的含量自然也很高。

泡發後，熱量降低了，但也算不了蔬菜！當然，我們平時不會生吃乾腐竹啦。泡發後，因為水分含量高了，所以腐竹的熱量和脂肪也會降低。

| | 热量kcal/100g | 蛋白质 g/100g | 脂肪g/100g |
|-----|-------------|------------|----------|
| 干腐竹 | 461 | 44.6 | 21.7 |
| 泡发后 | 194 | 18.7 | 9.1 |

圖源：科普中國

但是，這個水準相較於其他蔬菜類食材，熱量和脂肪含量仍然較高。因此，泡發後的腐竹算得上是熱量較高、高蛋白、脂肪適中的食物，可以代替肉類或蛋類，但不適合當蔬菜。

| 食物 | 热量 kcal/100g | 蛋白质 g/100g | 脂肪 g/100g |
|------|--------------|------------|-----------|
| 泡发腐竹 | 194 | 18.7 | 9.1 |
| 瘦猪肉 | 143 | 20.3 | 6.2 |
| 鸡肉 | 145 | 20.3 | 6.7 |
| 蛋类 | 139 | 13.1 | 8.6 |

圖源：科普中國

此外，腐竹還具有特別的營養價值：

優質高蛋白

泡發後的腐竹蛋白質含量媲美肉類，比豬肉（蛋白質為 15.1g/100g）還要高，屬於高蛋白食品。而且，腐竹的蛋白質屬於優質蛋白，氨基酸組成接近人體需要。富含主食中容易缺乏的賴氨酸，提高主食中蛋白質的消化吸收率。腐竹中的谷氨酸也不少，每 100g 乾腐竹含有 7649mg，是其他豆類或動物性食物的 2-5 倍。谷氨酸在大腦活動中起到重要的作用。

高鈣、高鉀

每 100 克乾腐竹含 77 毫克鈣，是牛奶的 2/3，可以作為乳製品以外的補鈣來源。對於不愛喝奶的朋友而言，是重要的補鈣食材，可以幫助強健骨骼。腐竹中的鉀非常豐富，每 100 克乾貨中含有 553mg 的鉀，大約是同等重量香蕉的 2 倍，對於平穩血壓、保證心肌的正常功能有幫助。

磷脂和大豆異黃酮

腐竹中的磷脂和大豆異黃酮含量豐富，都對心血管友好。其中大豆磷脂能夠延緩衰老、降血脂，對預防和治療脂肪肝也有優勢。而且與動物性食物相比，腐竹不含膽固醇，適合素食者補充營養。乾腐竹中的大豆異黃酮含量達 196mg/100g，其分子結構與人體雌激素相似，能雙向調節激素水準。

這三類人，謹慎吃腐竹！

減肥

對於正在減肥的人來說，腐竹的高熱量特性需要引起注意。建議減肥期間可以將腐竹代替肉類來食用，一定不要當成蔬菜去大量吃。

痛風

乾腐竹每 100 克的嘌呤含量 160 毫克，屬於高嘌呤食物。

腎病患者

腐竹雖然富含優質蛋白質和鉀，但過量食用會增加腎臟的代謝負擔，不利於腎病的康復。