

畅销书《养生豆浆大全》作者——

营养专家张晔周三来快报教你养生



如果你已经不满足于每天只喝到一种口味的黄豆豆浆,那周三来快报吧。本周三,畅销书《养生豆浆大全》作者、解放军309医院前营养科主任、中央电视台《健康之路》特邀专家、湖南卫视《百科全说》特邀专家张晔老师将来到快报,与读者交流。你有什么营养上的问题,都可现场咨询张老师。场地有限,有需要的读者尽快报名预约座位。

你还是一种豆浆全家人喝?



张晔

豆浆虽好,也不是人人都合适。急性胃炎和慢性浅表性胃炎患者、腹胀、腹泻者都不宜喝。此外,豆浆中嘌呤的含量较高,且豆类大多属于寒性食物,所以有痛风、乏力、体虚、精神疲倦等症状的虚寒体质者也都不要适宜饮用。

除特殊人群外,正常人群饮用豆浆也应该有所区别。一岁以内的宝宝不宜喝豆浆。因为婴儿摄入体内的植物雌激素只有5%能与雌激素受体结合,使其他未能吸收的植物雌激素在体内积聚,如果每天大量饮用,就可能对孩子将来的性发育造成危害。对于准妈妈,张老师在书中建议,不妨试试小米豌豆豆浆,豌豆中含有丰富的叶酸,能促进胎儿的中枢神经系统发育;小米健脾和中、益肾补虚,是改善准妈妈脾胃虚弱、体虚、食欲不振的营养康复良品。不过气滞、体质偏虚寒、小便清长的准妈妈不宜过多饮用。如果是新妈妈,产后饮食还应以精、杂、稀、软为主要原则,可以试试红豆红枣豆浆。红小豆富含叶酸,有催乳的功效;红枣能补益气血、通乳,对产后体力恢复和乳汁分泌都有很好的功效。但服用退烧药时不宜饮用这款豆浆,因为退烧药与含糖量高的红枣容易形成不溶性的复合物,减少身体对药物的吸收。如果是更年期的妈妈,不妨试试桂圆糯米豆浆。桂圆有补血安神、补养心脾的功效,对更年期心烦气躁、失眠多梦有辅助治疗作用;黄豆中的大豆异黄酮有助于改善失眠、烦躁、潮热等更年期症状。

已动手做豆浆了,但是这个过程你真的做对了吗?张老师建议,制作豆浆最好用湿豆。因为泡过的豆子能提高大豆营养的消化吸收率,并且用清水充分浸泡的大豆能减轻豆腥味,降低微量含有的黄曲霉素(一种致癌物)。用干豆做出的豆浆在浓度、营养吸收率等方面都比不上用泡豆做出的豆浆。同时,张老师提醒,不要直接用泡豆的水做豆浆。大豆浸泡一段时间后,水面会浮现很多水泡,这是因为大豆碱性大,经浸泡后发酵所致。用这样的水做出的豆浆不仅有碱味,味道不香,而且也不卫生,人喝了以后有可能腹痛、腹泻、呕吐。正确的做法是大豆浸泡后,做豆浆前要先用清水冲洗几遍,清除掉黄色碱水以后再换上清水制作。

别空腹喝豆浆,注意干稀搭配

喝豆浆时,要注意干稀搭配,可以同时吃些面包、饼干等淀粉类食物,这样豆浆中的蛋白质在淀粉类食品的作用下,可以更充分地吸收。如果同时再吃点蔬果,营养就更均衡了。张老师提醒,空腹时别喝豆浆。否则豆浆中所富含的蛋白质会在人体内转化为热量被消耗掉,不能充分起到补益作用。同时,要适量饮用,每天饮用250~300毫升为好。如果是200毫升的袋装市售豆浆,一天可以喝一两袋。一次喝豆浆过多容易引起蛋白质消化不良,出现腹胀、腹泻等不适。此外,注意别用暖水瓶盛装豆浆。因为暖水瓶内又湿又热的环境非常利于细菌的繁殖,一般来说,做好的豆浆装入暖水瓶三四小时后就会变质。此外,豆浆中的皂苷能使暖水瓶中的水垢脱落,水垢中的有害物质会溶入豆浆中,等于喝豆浆的同时也喝入了水垢和有害物质。

制作豆浆时,你犯错了没?

有了豆浆机,普通人家也能自

小贴士

几款养生豆浆你可以试试

张晔老师在书中针对不同人群开出了不同的“豆浆方”,有需要读者可以在家试试。如果有相关方面的疑问,可周三到见面会现场与张晔老师交流。

老年人

豌豆绿豆大米豆浆防止动脉硬化

材料:大米75克,豌豆10克,绿豆15克,冰糖10克。

做法:1、绿豆、豌豆用清水浸泡10-12小时,洗净;大米淘洗干净;

2、将绿豆、豌豆和大米倒入全自动豆浆机中,加水至上、下水位线之间,煮至豆浆机提示豆浆做好,过滤后加冰糖搅拌均匀即可。

养生功效解析:绿豆中含有的植物固醇能减少肠道对胆固醇的吸收;豌豆中所含的胆碱、蛋氨酸有助于防止动脉硬化,预防老年人易发的心血管疾病。

特别提醒:大米和豆类的比例为3:1时最有利于蛋白质的互补和吸收,豌豆和绿豆中的赖氨酸可弥补大米的不足。豌豆易产气,使人腹胀,消化不良者和慢性胰腺炎患者忌饮这款豆浆,糖尿病患者也要慎饮。

五豆豆浆保护心血管、延缓衰老

材料:黄豆30克,黑豆、青豆、干豌豆、花生仁各10克,冰糖10克。

做法:1、黄豆、黑豆、青豆、豌豆用清水浸泡10-12小时,洗净;花生仁洗净;

2、将上述食材一同倒入全自动豆浆机中,加水至上、下水

位线之间,煮至豆浆机提示豆浆做好,过滤后加冰糖搅拌均匀即可。

养生功效解析:黑豆能软化血管、滋润皮肤、延缓衰老,并能滋补肾阴,改善老年人体虚乏力的状况;花生仁能降低血脂,保护心血管,减少老年人罹患心血管疾病的概率。

特别提醒:黄豆、黑豆、青豆、豌豆和花生仁在冰箱冷冻室先放置1小时左右,可大大缩短浸泡时间。花生仁不宜去红衣,因为花生衣有促进骨髓制造血小板的功能,还有加强毛细血管收缩以及调节凝血因子缺陷的作用,营养价值较高。

电脑族

花粉木瓜薏米绿豆浆对抗辐射的不利影响

材料:绿豆40克,木瓜50克,薏米、油菜花粉各20克。

做法:1、绿豆淘洗干净,用清水浸泡4-6小时;薏米淘洗干净,用清水浸泡2小时;木瓜去皮,除子,洗净,切小丁。

2、将上述食材一同倒入全自动豆浆机中,加水至上、下水位线之间,煮至豆浆机提示豆浆做好,过滤后凉至温热,加油菜花粉搅拌均匀即可。

养生功效解析:花粉有较好的抗辐射保健作用,木瓜能减轻电磁辐射对人体产生的细微影响,辅助避免神经系统发生紊乱。

特别提醒:在豆浆中加入花粉时宜一点点地少量加入。油菜花粉不宜在豆浆滚烫时加入,不然高温会破坏花粉的营养。

特别支持

- 江苏省人民医院
- 江苏省中医院
- 南京鼓楼医院
- 南京军区南京总医院
- 东南大学附属中大医院
- 南医大二附院
- 南京市第一医院
- 南京市中医院
- 江苏省中西医结合医院
- 江苏省第二中医院
- 解放军第八一医院
- 解放军第四五四医院

- 江苏省肿瘤医院
- 江苏省口腔医院
- 南京市第二医院
- 南京脑科医院
- 南京市妇幼保健院
- 南京市儿童医院
- 南京市口腔医院
- 南京胸科医院
- 南京市食品药品监督管理局
- 南京市疾病预防控制中心

(排名不分先后)

现代快报 | 健康周刊

快报全科专家团, 汇聚三甲医院名医

 要看病, 找快报全科专家团 南京市妇幼保健院 儿科副主任医师 韩树萍	 有问题, 发短信到健康100问 南京市妇幼保健院 儿科副主任医师 王彦彦	 讲座义诊, 围绕读者需求 南京市妇幼保健院 妇科副主任医师 王景	 南京市妇幼保健院 乳腺科副主任医师 陆澄	 南京市中医院 妇科主任医师 陈懿	 南京市中医院 副主任医师 金小磊
 南京市中医院 行医科主任医师 陆澄	 南京脑科医院 神经内科主任医师 张锐	 南京脑科医院 医学心理科主任医师 李健君	 南京市胸科医院 呼吸科副主任医师 李田	 南京市胸科医院 呼吸科主任医师 李锐	 南京市胸科医院 内科副主任医师 黄进