

# 大豆

## 無骨之肉

□毛寅穎



一杯熱氣騰騰的豆漿，一盞清甜爽口的豆腐花，再加一碗美味無窮的腐竹糖水。嘩，怎不叫人口水直淌！

吃飽喝足，心滿意足之際，曾否細心留意背後的功臣——大豆？

小小大豆，究竟有什麼奇妙呢？

可知盤中豆，粒粒皆營養！

**猶**記得孩童時，無甚零食，母親常炒一大把大豆塞在我們肚兜裏。熱乎乎、圓滾滾的小豆兒，咬一咬，脆脆地響，那香噴噴的味兒遺留至今。

就因為那孩提的記憶，長大後

也特別偏愛這些豆製品。而後又知道原來大豆的營養價值高。含有豐富的蛋白質、鈣質、維他命A、B和E；近年，研究人員更發現大豆對防治癌症、心臟病有極佳的療效。

### 蛋白質含量豐富

大豆，素有“無骨的肉”、“綠色牛乳”之美譽，因為其所含的蛋白質可與肉食媲美。

蛋白質是除水之外，人體內含量最多的物質。它是肌肉、血液、心臟、皮膚、頭髮、腦等重要器官的主要構成原料，也是一切組織發育所必需的元素，而且，蛋白質亦是熱量的來源。每克蛋白質可提供4卡路里熱量。

在消化過程中，蛋白質會分解

為氨基酸，氨基酸是構成蛋白質的基本單位，也是蛋白質消化後的最終產品，同時亦是合成人體蛋白質和組織的原料。

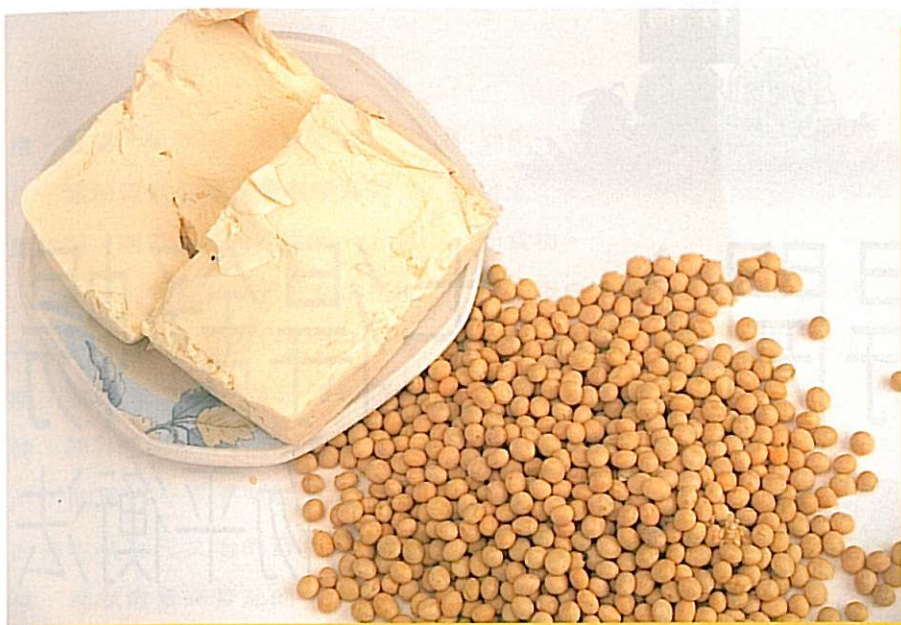
人體需要約二十種氨基酸。通常肉類蛋白質所含氨基酸較全面，植物蛋白質中則大豆的含量最豐富，尤其富含賴氨酸。正好補充穀類賴氨酸的不足，所以大豆又被稱為“豆中之王”。

素食者常以大豆及其豆製品來代替肉類，有些超級市場也出售用大豆製造的火腿、火雞等。不喜歡吃肉，又唯恐蛋白質不足的人士，大可放心地改吃大豆。

### 降低膽固醇

大豆所含的脂肪，較動物脂肪優勝，因為其膽固醇含量少。





習慣的轉變，減少進食豆類食品，其癌症的發病率亦逐漸增加。由此可知，大豆的確對預防癌症有很大的功效。

除此之外，在大豆發酵中的菌細胞膜，含有醣份及蛋白質的多醣態，能調節人體內的免疫系統，幫助身體對抗外來的各種細菌及疾病。

### 大豆不可生吃

大豆雖然營養價值高，但不適宜生吃，因為生的大豆含有幾種對人體有害的物質，例如胰蛋白酶抑制物會妨礙蛋白質消化。不過這些物質怕熱，會隨着加熱而分解，所以煮熟的大豆就不必怕了。

### 大豆民間處方

大豆在中國的歷史悠久，民間除了食用外，還有一些治療疾病的偏方。

- 1 治感冒：大豆一把、葱白三根、白菜頭一個、白蘿蔔五片，水煎服；有防治四季感冒的功效。
- 2 清腫毒：適量大豆浸軟，加少許鮮馬齒莧、白礬搗爛如泥，外敷；能治療疔瘡、癰瘍等。

膽固醇高，會嚴重影響人體健康，各種疾病相繼發生，例如高血壓、心臟病、血管硬化。

大豆不僅本身含膽固醇少，而且還具有降低膽固醇的作用。它富含不飽和脂肪酸亞麻油酸及油酸，能降低膽固醇；而其纖維素則能吸收膽酸，促進膽固醇代謝，有助減少膽固醇積存。

膽固醇過高，是現代人的夢魘；小小大豆，卻能令你的血管保持健康。據有關研究發現，經常食用大豆製品的人，膽固醇可下降20%左右。

何苦再因膽固醇而擔驚受怕，不如趁早進食大豆。

### 預防癌症

大豆，原為東方人所喜愛，現

已漸為西方人受落，因為新近的研究發現，大豆能預防癌症和控制癌症擴散速度。

據科技大學生化系高錦明博士表示，大豆的確是一種“夢幻之豆”，對防治癌症有一定功效。

歐洲專家研究得知，大豆中含有豐富的抗氧化物質（Antioxidant）及植化物（Genistein），能有效預防癌症的擴散。癌細胞主要依附於血管，得到血管提供的養份而向全身擴散，植化物則有效防止癌細胞依存血管而擴散。

日本人一向喜歡進食由大豆所製造的副產品，如豆腐、豆漿等，與美國女性比較，日本女性患上乳癌的機會比美國的為低；而且，一些移居至美國的日本人，由於飲食