

常吃豆腐好處多

豆腐，為豆科植物大豆種子的加工品。中醫認為，豆腐性味甘、涼，入脾、胃、大腸經，有補脾益氣、健脾利濕、清熱解毒之功，《本草綱目》言其“清熱散血”，《食鑑本草》言其“寬中益氣，和脾胃，下大腸濁氣，消脹滿”，《隨息居飲食譜》言其“清熱，潤燥，生津，解毒，補中，寬腸，降濁”，故對病後體虛、氣短食少、乳汁分泌不足、腎虛小便不利或小便短而頻數、淋濁、脾胃積熱、瘰癧粉刺、口幹咽燥、肺熱咳嗽、腕腹脹滿、痢疾等甚效。

食用任何食物都要適量，不能過度。豆腐不僅含有人體必需的八種氨基酸，而且其比例也接近人體需要，營養價值較高，因此適量吃豆腐是有益于健康的，吃豆腐的同時還要注意與其相匹配和相克的食物。



1. 營養價值

可以說豆腐是集大量大豆的精華，由此可見其營養物質極為豐富，有研究中在一塊小小的豆腐腦中都含有豐富的鐵、鈣、磷、鎂等營養物質，這些都是人體必需的多種微量元素。

除此之外在豆腐中，還含有糖類、植物油和豐富的優質蛋白，因此有“植物肉”美稱。而且豆腐的消化吸收率達95%以上，不管是老人還是小孩都不擔心消化不良。

而且豆腐中所含鈣非常豐富，通常情況下兩小塊豆腐即可滿足一個人一天鈣的需要量。因此在平時生活中，我們可以將豆腐作為補鈣的佳品。

2. 增強食慾

生活中有很多人經常會出現食慾不振等情況，長期如此將會嚴重危害人體健康以及胃腸道健康，因此專家提醒在患病期間應該多吃些具有增強食慾功效的食物。

比如像豆腐腦，其中所含有的大量礦物質以及微量元素都有利於增強食慾，除此之外還可以有效的促進腸胃的消化。

除此之外，多吃些豆腐腦還對齒、骨骼的

生長發育具有很好的促進作用。

而對於心血管病患者而言更應該多吃些豆腐腦，因為其中不含膽固醇，因此是高血壓、高血脂、高膽固醇症及動脈硬化以及冠心病等患者的最佳藥膳佳肴。

3. 補充雌激素

之所以近年來各種婦科疾病以及婦科腫瘤疾病如此高發，主要原因與女性體內雌激素分泌紊亂以及不足有著很大的關係。

尤其是對於更年期的女性而言，如果雌激素分泌紊亂的話將會誘發各種更年期綜合症，嚴重的話還有可能會致病。

而在豆腐腦中含有大量豐富的植物雌激素，它可以有效的促進女性體內雌激素的分泌，從而更好的保護女性健康。

因此專家提醒更年期期間的女性，在平時生活中應該養成每天吃一份豆腐以及豆制品的習慣，只有這樣才可以更好的預防更年期綜合症以及骨質疏松。

過多吃豆腐的危害

1、在正常情況下，人吃進體內的植物蛋白質經過代謝變化，最後大部分成為含氮廢物，由腎臟排出體外。人到老年，腎臟排泄廢物的

能力下降，此時若不注意飲食，大量食用豆腐，攝入過多的植物性蛋白質，勢必會使體內生成的含氮廢物增多，加重腎臟的負擔，使腎功能進一步衰退，不利於身體健康。

2、中醫認為，豆腐性偏寒，胃寒者和易腹瀉、腹脹、脾虛者以及常出現遺精的腎虧者也不宜多食。過多吃豆腐會對身體造成危害，比較明顯的有過多吃豆腐引起消化不良、會促使動脈硬化形成、還會導致碘缺乏，促使痛風發作等。

3、美國醫學專家指出，豆制品中含有極為豐富的蛋氨酸，蛋氨酸在酶的作用下可轉化為半胱氨酸。半胱氨酸會損傷動脈管壁內皮細胞，易使膽固醇和甘油三酯沈積於動脈壁上，促使動脈硬化形成。制作豆腐的大豆含有一種

叫皂角苷的物質，它不僅能預防動脈粥樣硬化，而且還能促進人體內碘的排泄。

4、長期過量食用豆腐很容易引起碘缺乏，導致碘缺乏病。豆腐含嘌呤較多，嘌呤代謝失常的痛風病人和尿酸濃度增高的患者多食易導致痛風發作，特別是痛風病患者要少食。



代餐不可亂吃 減重減出毛病

“人是鐵，飯是鋼，一餐不吃餓得慌”，但如今，為減肥而不吃飯，轉吃代餐，似乎成了一種時尚。代餐的主要成分是什麼？吃代餐對健康有什麼影響？營養專家們一致認為，吃代餐需在專業營養師的指導下進行，否則可能會出現營養不良的問題，長期吃會對身體健康造成影響。

代餐方便，未必全面

代餐是什麼東西？代餐，其實是採用現成的加工食品完全替代某一餐或全部天然食品，常見的代餐形式有代餐粉、代餐棒、代餐奶昔以及代餐粥等。目前，人們選擇吃代餐的主要目的多是為控制體重，吃代餐的減重速度確實比較快，看上去立竿見影，但陳超剛認為，人的身體對食物有慢慢適應的過程，吃代餐減重減得快，但如果不吃代餐食品，恢復正常飲食，體重就會反彈。“管住嘴，邁開腿”是減重的關鍵，現在大部分人是因為懶於體育鍛煉，或沒有恒心堅持，所以選擇“偷懶”的辦法——吃代餐減重。任何人要吃代餐，首先要清楚吃代餐的目的。如果沒有特別需要，一般人沒有必要吃代餐。

代餐減肥是目前風行的減肥瘦身輔助方法，但陳超剛提醒，必須明確的是，自然食物才是我們最可靠的營養來源，說到營養均衡，還是以天

然食物為上。

減重過快，不一定好

陳超剛明確指出：“我認為，只要膳食營養搭配合理，加上一定的運動量，不一定選擇代餐食品，也可以把體重減到一定水平。減重要循序漸進，一周減一兩斤比較合理，而且要有一定的毅力，飲食和運動兩方面都要兼顧！”

他從營養師角度建議，愛美者為“苗條”，在選擇吃代餐前一定要看清楚其主要成分是什麼，因為有的代餐營養含量比較全面，含有蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素、礦物質、膳食纖維等，能較全面滿足人體的需要。但有的代餐食品營養不均，甚至比較單一，例如只含有蛋白質的蛋白粉。

陳超剛強調說，濫用代餐導致的健康問題並不罕見，主要表現是導致營養不均衡，有的人會因為某些代餐產品蛋白質過高，長期攝入這類產



品導致血尿酸水平增高、鈣流失增多而帶來的身體問題，過量蛋白質會增加肝臟腎臟的負擔，減弱肝腎的功能。

因人而異，均衡第一

陳超剛說，吃代餐是否會導致營養不良，一要看所吃的代餐食品品種，以及所進食的量的多少，二要看代餐的吃法。一般而言，營養師都不建議一日三餐全部吃代餐食品，會建議即使要吃，也是每日只吃一餐，其餘吃正常的平衡膳食，兩者可以起到互為補充的作用。如果合理搭配的話，可以調整營養結構，滿足不同需要者的營養需求。例如：需要補充蛋白質的，選擇蛋白質代餐食品；需要防治便秘的，選擇高纖維代餐食品；需要減肥的，選擇低熱量但能飽腹的代餐食品。

目前，很多的年輕人因趕時髦而吃代餐，有些體重正常甚至體重不足並已經是輕度營養不良的女孩，卻仍為追求骨感美而長期吃代餐食品，這種做法不可取。陳超剛特別提醒沒有生育的女性，更要注意在孕前儲存足夠的體脂和體蛋白質，而不能隨意減重，否則將影響下一代的體質。若非特別需要，孕婦也不建議吃代餐。

關於吃代餐的三個建議

- 1、請營養師評估是否有吃代餐的必要性以及選擇何種代餐食品；
- 2、選擇可靠的產品，千萬不要自己隨便從網上購買成分不明的產品。
- 3、只代替其中一餐，且不宜長期大量地吃代餐，除非醫生建議有必要這麼做。

聖路易新聞 (St. Louis Chinese Journal)



新聞、廣告請洽

電話：314-991-3747

E-mail: ad-slcj@slcjmail.com

電話：314-991-3747 · 傳真：314-991-2554

8517 Olive Blvd., St. Louis, MO 63132

E-mail: ad-slcj@slcjmail.com · 網址：www.StLouisChineseJournal.com

美中佛教會地藏殿

地藏殿現已正式啓用，服務社區與信眾
殿內裝璜永久骨灰壇存放設施
單人位和雙人位兩項；還有存放永久往生牌位
及供奉地藏菩薩長明燈

諮詢單位：美中佛教會
299 Hegar Lane, Augusta
MO 63332
電話：(636)482-4037
傳真：(636)482-4078
E-mail: info@maba-usa.org.
聯絡人：空正法師、空寶法師