

预防癌症、心脏病 骨质疏松的 神奇大豆

The SOY Sensation

看东方的大豆食品如何引领欧美的健康风潮，
看平凡的大豆如何以它超凡的营养素对抗众多疾病……

by Jack Challem, Victoria D. Toews, and Linda Knittel

杰克·查蓝、维多利亚·陶斯、琳达·尼特 / 著

许琇萍◎译

汕头大学出版社

The SOY Sensation

预防癌症、心脏病、骨质疏松的

神奇大豆

by Jack Challem, Victoria D. Toews, and Linda Knittel

杰克·查蓝、维多利亚·陶斯、琳达·尼特 / 著

许琇萍◎译

汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

预防癌症、心脏病、骨质疏松的神奇大豆 / (美) 查蓝著; 许琇萍译
- 汕头: 汕头大学出版社, 2003.7

书名原文: The Soy Sensation

ISBN 7-81036-593-2

I 预... II. ①查... ②许... III. ①大豆 - 食品营养 ②大豆 - 食谱 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 049224 号

The Soy Sensation: how this incredible food protects against cancer, heart disease, osteoporosis, and other health conditions.

Copyright© 2002 by McGraw-Hill Education

English Edition Published by The McGraw-Hill Companies, Inc

© Chinese simplified characters language edition, Shantou University Press 2003

All Rights Reserved.

预防癌症、心脏病、骨质疏松的神奇大豆

作 者: 查 蓝

译 者: 许琇平

责任编辑: 佟群英 刘 燕 龙吟华

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广州市大一印刷有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路 177 号祥龙花园祥龙阁 2205 室

电 话: 020-85250482 邮 编: 510075

开 本: 890×1168 1/32 印 张: 4.5

字 数: 98 千字

版 次: 2003 年 7 月第 1 版

印 次: 2004 年 1 月第 2 次印刷

印 数: 8001~11000 册

定 价: 15.00 元

ISBN 7-81036-593-2/R.57

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

The Soy Sensation

预防癌症、心脏病、骨质疏松的

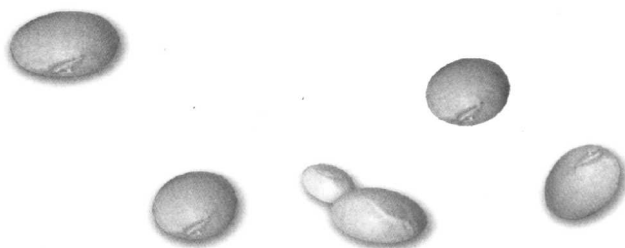
神奇大豆

by Jack Challem, Victoria D. Toews, and Linda Knittel

杰克·查蓝、维多利亚·陶斯、琳达·尼特 / 著

许琇萍◎译

汕头大学出版社



原书空白页

预防癌症、心脏病、骨质疏松

的

神奇大豆

目录

推荐序	引领健康风潮的大豆	马可仕·刘斯	3
前言	预防文明病的天然美味		9
1	大豆的故事		13
2	对抗癌症		29
3	促进女性健康		49
4	预防骨质疏松症		61
5	对抗心脏病		71
6	对人体健康的其他益处		85
7	大豆也有黑暗面?		99
8	大豆食品指南		113
9	大豆养生食谱		125

原书空白页

推荐序 The Soy Sensation

引领健康风潮 的大豆

不管你是男性或女性、年轻人或老年人，每天固定食用大豆食物既可让你身强力壮，更可增加抵抗疾病的能力。

五千年来，大豆在亚洲人的饮食当中扮演着相当重要的角色，近几年来，更风行至美国与欧洲，大豆食品已经成为至少10亿人每天必定摄取的饮食之一。

由于大豆含有优质的蛋白质、碳水化合物、油脂，以及一些被称为植物性雌激素的天然物质，让大豆饮食蔚为风气。我们可以在所有的植物类食物中发现类似的植物性雌激素，但惟有大豆中所含的异黄酮——植物性雌激素的一种，特别的丰富。研究学者认为，由于亚洲人终其一生都在摄取这种富含异黄酮的大豆食品，因此罹患心脏病与癌症的比例比西方人来得低。

异黄酮拥有几种可促进健康的物质，如抗氧化剂，它们可消除会氧化、老化人体的邪恶分子，也可抑制易刺激癌症生长的化学物质。



预防癌症、心脏病、骨质疏松的 神奇大豆

此外，异黄酮是一种弱性的雌激素，这种自然雌激素有益于女性的身体健康，且一点危险性也没有；而对男性而言，这种自然雌激素可除去过量的男性荷尔蒙与雌激素，可减低罹患前列腺癌的风险。

科学研究显示，在饮食中加入大豆异黄酮与其他种类的雌激素有益健康，其主要好处如下：

- ◆ 大豆异黄酮中的微量雌激素可减轻女性在近停经期时所发生的热潮红症状，以及增加女性在更年期过后的骨质密度。
- ◆ 大豆异黄酮可降低胆固醇、减低罹患冠状动脉心脏病的危险，大豆之中所含的植物性雌激素还会抑制身体吸收胆固醇。此外，具有抗氧化剂属性的异黄酮也可保护血管，不受到胆固醇的影响。
- ◆ 大豆异黄酮似乎也可以降低人体罹患乳癌与前列腺癌的风险。

我们要如何将大豆纳入每日饮食中呢？多年前，在美国只有十分注重养生的人才会将大豆拿来当食物的配料，甚至只能在健康饮食店中不起眼的架上才能发现这项食物。现在，这种情形已彻底改观了。不仅是健康饮食店，甚至连大型超市都有各式各样的大豆食品出售。举例来说，你可以发现不仅是令人垂涎三尺的大豆汉堡、豆浆、大豆坚果，还有可加在其他食物中的大豆粉。当然，也有许多传统的大豆食品，如豆腐、毛豆（蒸过的新鲜大豆）。

现在要在饮食中加入一些大豆食物的确比以前容易多了，而且为了健康着想，这更是必然的趋势。下次当你在享受大豆食物时，别忘了，它们也同时在维护你的健康。

马可仕·刘斯 (Marcus Laux) 医师
Natural Woman, Natural Menopause 作者

前言

The Soy Sensation

预防文明病的 天然美味

尽管以前的人对于豆腐平淡的味道与软糊糊的外观嗤之以鼻，但是，现在的豆腐可说是健康世界的支配者。豆腐等大豆食物含有大量的蛋白质与纤维，却只含少量的脂肪，因而在食品工业中备受推崇，而大豆食品的形式从主餐到甜点千变万化，更让它愈来愈受欢迎。然而，真正让大豆成为市场明星的，是大量的临床实验证实了大豆对身体的益处。尤其是科学实验显示，大豆中所含的各种物质可预防现代社会一些致命的疾病，包括：

- ◆ 癌症
- ◆ 骨质疏松症
- ◆ 心脏病
- ◆ 糖尿病

大豆并非神奇子弹，因为每天只摄取一份大豆并不会让你

的疾病不药而愈。不过，选择美味的大豆食物来取代高脂肪与高胆固醇的食物，在健康上绝对可以获益匪浅，如骨骼可以保持强壮、胆固醇浓度会降低，当然也可以抵御癌症。因此，大豆食物如印尼豆豉（tempeh，是一种大豆发酵制品，也称为大豆饼块）、豆浆、豆腐等，是你转换至更健康的植物性饮食时一种美味的选择。

让我们回到上世纪六七十年代，大豆食品——主要是豆腐，在美国还常被轻视为“健康”与“嬉皮”的食物。事实上，当时以大豆制成的汉堡味道实在很恐怖，只有亚洲人才能将大豆烹调得十分美味。正因如此，大豆在当时仍不能跃为美国饮食的主流。

但自从那时候开始，情况渐渐地改变了！由于人们愈来愈担心动物性食品与脂肪所带来的负面影响，大众开始寻找健康且美味的其他选择。因此，食品企业开始致力发展美国人喜爱的大豆食品。今日，大豆汉堡、豆浆，还有其他各种的大豆食品的确尝起来美味极了。

科学实验显示，富含蛋白质与纤维、含脂量低的大豆食物可预防现代社会一些致命的疾病，包括：癌症、骨质疏松症、心脏病、糖尿病等。

不过，大豆的好处还不只是蛋白质与好滋味，诚如前面所提及的，大豆还具有预防疾病的功能。学者曾比较美国人与其他文化的饮食发现，某些地方的人因每天均会食用富含大豆的食品，因而有较低的退化性疾病如心脏病、癌症与骨质疏松症的罹患几率。

这个发现掀起了大众对于大豆的研究热潮，开始钻研大豆

有益健康的潜在因素。后来更进一步证明了大豆的确含有丰富可预防疾病的营养素，包括染料木黄酮（genistein）与大豆甘原（daidzein）等异黄酮，以及皂甙（saponins）与木质素（Lignins）。在对这些物质有了初步认识之后，研究学者发现对于女性，它们可以预防乳癌与骨质疏松症；而对于男性，则可预防前列腺癌。此外，这些营养素也可降低胆固醇浓度，并可减少罹患心脏病、胆结石、糖尿病，以及其他疾病的几率。

此外，大豆在身体中运作的安全性 with 长期下来的影响也成为讨论的话题。虽然有些疾病目前已经有非常良好的治疗方式，但对某些人而言，在每天的饮食中加入适量的大豆是可以增进健康、预防疾病的。

大豆更获得美国食品药品监督管理局（FDA）的支持，该局公开宣布大豆制造商可在大豆食品标签上注明大豆对于预防心脏病有其正面的影响。大豆终于成为主流食物之一。

多年前，大豆还只是一种用来烹煮的调味料，以及喂家畜的饲料，如今，大豆食物已经进入了一个新的纪元。超市的架上、餐厅的菜单上，以及难以数计的餐点中都可见到大豆的踪影。现在，无疑是大豆的“复兴时期”。

1

The Soy Sensation

大豆的故事

大豆的故事可说源远流长，若要认真地讨论大豆的历史，那么可得从五千多年前说起。事实上，在中国曾有一个传说，其中提到，野生的大豆种子救了几个在荒野中迷路而挨饿受冻的军人。姑且不论这个传说到底是真是假，但从这里我们可以确信的是，中国农夫在几千年前就已经知道将野生的豆藤拿来种植，久而久之便成为中国的农作物，也就是现在大家所熟知的大豆（学名为 *Glycine max*）。

体积小，影响大

渐渐的，大豆变成中国人最重要的作物之一，神农更将它与稻米、大麦、小麦、小米推崇为中国的五大谷物，并给了它另一个名称“大豆”，其含意就是“伟大的豆类”。

直到公元前 300 年，大豆进一步成为中国主要的两种作物之一，百年后，中国人学会怎么做豆腐。有人说从豆奶凝结而成的豆腐是佛教僧侣所开发，但有人说，是有个中国厨师在烹调食物时，不小心将大豆与石膏水（在海水中自然生成的物质）混在一起，也因为这次的意外，第一批豆腐就此诞生了！

不久之后，创意十足的中国厨师们纷纷利用这个体积小但富含营养的大豆开发出许多其他的食物，例如：豆奶（豆浆）、印尼豆豉、味噌、酱油等。过去几百年来，这些食物乃是亚洲食品最大的特色。（本书第 8 章将会完整地介绍各式各样的大豆食品）

中国人早就明白大豆不仅具有多种用途，同时也拥有各种疗效。在公元 1587 年出版的中国第一本医药学书籍《本草纲目》上，就记载着大豆有治疗水肿、肾脏病及解毒等疗效。

中国的佛教僧侣在他们云游到日本时，也将豆腐与其他大豆类食物带了过去，使大豆得以远征日本。时至今日，日本已经成为世界上食用豆腐最多的国家。

**《本草纲目》记载，
大豆具有治疗水
肿、肾脏病及解毒
等疗效。**

除了日本之外，大豆也逐渐在东南亚流行起来；但在欧洲，直至 15 世纪，才可在他们的饮食中发现大豆的踪迹。大豆传播至欧洲的说法很多，也许是水手从中国航海回来时，在他们的水手帆袋放入大豆来当沙袋，大豆因而登陆欧洲；也可能是有人将大豆介绍给在中国传教的基督教教士，再由他们带回这种中国传统的美食。

不管大豆是如何被传播到欧洲，可确定的是，在初期，欧洲人并不十分喜爱这种新奇的作物，直到现代，西方国家