

美容抗衰老力

降糖力

降脂力

降压力

排毒力

健脑力

抗癌力

养生力

让家人更健康的神奇豆浆力量

豆浆力

张晔
编著

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
北京电视台《养生堂》特邀专家



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

美容抗衰老 降糖力 降脂力 降压力 排毒力 健脑力 抗癌力 养生力

让家人更健康的神奇豆浆力量

豆浆力

张晔
编著

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
北京电视台《养生堂》特邀专家



图书在版编目 (C I P) 数据

豆浆力/张晔编著. —北京: 中国轻工业出版社,
2013.5

ISBN 978-7-5019-9175-4

I. ①豆… II. ①张… III. ①豆制食品—饮料—食物
养生—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 036536 号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕

版式设计: 杨 丹

责任终审: 张乃柬

封面设计: 杨 丹

全案制作: 悦然文化

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13

字 数: 260 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9175-4

定价: 32.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

121197S1X101ZBW



前言 P R E F A C E

生活节奏太快了，太多上班族早餐来不及吃，午餐在公司解决，晚餐又经常免不了应酬，跟家人共餐的时间少得可怜，忙得没时间休闲，没时间健身，没时间美容，直感叹生活太累，压力太大，结果各种慢性病缠上身来。

其实，你可以静下心来做点事儿，哪怕就是亲手打杯热乎乎的豆浆，无论是给自己，还是给家人，都能享受到一份安宁与和谐。

豆浆的喝法已经越来越时尚百变，不再只是原味豆浆，不再只是搭配油条，蔬菜、水果、坚果干果、豆类、谷类几乎都可加入到豆浆中。很多你没空烹制的食材，来不及摄取的营养，统统加入到豆浆机中吧，短短20分钟，一份美味、香醇的营养豆浆就打好了。搭配面包、馒头、花卷、烧卖、包子，如果有空再来碟小菜，你的早餐够营养了。

豆浆制作方便、快捷，你可以起床后把食材加入到豆浆机中，然后刷牙洗脸，等你忙完了，豆浆也打好了。

其实方便、新鲜并不是喝豆浆最大的优点，它带给人们更多的好处是具有显著的健康力量。豆浆富含蛋白质、钙、膳食纤维、卵磷脂、维生素E、大豆异黄酮等成分，并且这些成分对人体的吸收利用率很高，具有神奇的美容抗衰、降血糖、降血压、降血脂、排毒、健脑、抗癌等作用。不仅如此，还能去火、去湿、增强免疫力、消除疲劳、防治骨质疏松等，适合年轻人、老年人、孩子，也适合上班族、脑力工作者等人群饮用。

豆浆的功效被如此大地发挥，与科学、合理的食材配方是密不可分的，通过添加不同的食材，可以让你获得想要的营养，强化了豆浆的功效。

本书有针对性地介绍给读者若干健康的豆浆配方及打制方法。所推荐的豆浆方都由专家担任指导，食材搭配比例合理，并且具有某种最突出的保健力，你可以放心尝试。

最后，希望这本书能给读者带去健康的享受！

注：1.本书中的豆浆配方用量，按照2~3人份推荐。2.每道豆浆图片上都标注了本道豆浆的营养成分，这些营养成分是针对某种豆浆力最有效、最关键的，而不是该道豆浆的全部营养成分。3.本书豆浆做法中介绍的均是按“豆浆”键，但是现在大多数豆浆机功能很多，按键很多，并且叫法各有不同，如配方中米豆均有，也可按“五谷”键打制。

目录 CONTENTS

PART 1 豆浆，让豆类的营养更有力

“八一八”豆浆达人们的饮后心得	12	膳食纤维——人体的清道夫	20
图解豆类中的有效成分	14	五豆补五脏	21
豆浆将豆类中的抗营养因子化弊为利	16	豆浆的搭配宜忌	22
大豆蛋白是最好的植物蛋白	17	豆浆的饮用讲究	23
大豆异黄酮被誉为植物雌激素	18	一眼看出各种食材的量	24
大豆卵磷脂——天然脑黄金	19	如何搭配做豆浆	26

PART 2 首屈一指的美容抗衰老

喝对豆浆最养颜	28	■ 红枣燕麦黑豆浆 减肥、抗氧化	38
自由基是肌肤衰老的最大威胁	28	■ 红豆红枣豆浆 减肥去斑	38
抗氧化的重要性	28	■ 山药大米豆浆 补血养颜、延缓衰老	39
一定要知道的饮食指导	28	■ 葡萄芝麻绿豆豆浆 清除体内自由基、延缓衰老	40
豆浆为什么有首屈一指的美容力	29	■ 杏仁燕麦酸奶红豆豆浆 使皮肤细嫩柔软	40
■ 白菜苹果豆浆 润泽肌肤	30	■ 燕麦大米红枣豆浆 补血养颜	41
■ 玉米小米豆浆 排毒养颜	31	■ 香蕉草莓豆浆 美白滋润	42
■ 桂圆山药豆浆 减肥健美	32	■ 糯米红枣黑豆浆 美容乌发	43
■ 薏米莲藕红豆豆浆 使皮肤细腻有光泽	32	■ 红豆紫米豆浆 补气养血	43
■ 芝麻花生大米豆浆 使皮肤红润	33	■ 葡萄干苹果薏米豆浆 消脂抗衰	44
■ 黄瓜玫瑰豆浆 减肥养颜	34	■ 绿豆糙米豆浆 排出体内毒素	45
■ 木瓜芒果豆浆 润肤丰胸	35	其他美容抗衰老豆浆配方	46
■ 银耳雪梨豆浆 去斑、使皮肤有光泽	35	美容抗衰老一周豆浆早餐特别推荐	46
■ 红薯紫米红豆豆浆 减肥、改善气色	36		
■ 小米薏米绿豆豆浆 去斑解毒	37		

PART 3 值得一提的降糖力

- 安全豆浆简单降糖 48
- 糖尿病是怎么发生的 48
- 如何检查自己血糖高不高 48
- 一定要知道的饮食指导 48
- 豆浆为什么有值得一提的降糖力 49
- 燕麦黑豆浆 延缓餐后血糖上升 50
 - 荞麦山药红豆豆浆 改善葡萄糖耐量，延缓餐后血糖上升，预防并发症 51
 - 荞麦小米豆浆 维持正常糖代谢，预防糖尿病并发症 52
 - 玉米豆浆 提高胰岛素的利用率，调节胰岛素的分泌 53
 - 山药芝麻黑豆浆 保护胰岛细胞，延缓餐后血糖升高 53
 - 绿豆南瓜豆浆 降低餐后血糖升高，预防糖尿病心脑血管并发症 54
 - 南瓜大米黑豆浆 促进胰岛素合成，延缓肠道对糖的吸收 55
 - 胡萝卜紫甘蓝豆浆 促进人体胰岛素的形成和分泌 55
 - 糙米黑芝麻豆浆 延缓糖的吸收 56
 - 苦瓜豆浆 减轻胰腺负担，修复胰岛 β 细胞 56
 - 薏米枸杞红豆豆浆 保护胰岛 β 细胞不受损害 57
 - 木耳黑豆浆 修复受损的胰岛细胞，改善胰岛分泌功能 58
 - 黑米黑豆浆 降低葡萄糖的吸收速度，维持血糖平衡 59
- 银耳黑豆浆 减少糖类吸收，控制饭后血糖的上升速度 59
 - 生菜豆浆 改善糖的代谢功能，控制餐后血糖上升 60
 - 芦笋山药绿豆豆浆 减轻胰腺负担，修复胰岛 β 细胞 60
 - 菠萝果味大米豆浆 降低血糖水平，预防糖尿病引起的周围神经病变 61
 - 木瓜豆浆 增强糖尿病患者的体质 62
 - 猕猴桃芹菜绿豆豆浆 控制空腹和餐后血糖 62
 - 橘柚豆浆 降低葡萄糖的吸收速度，增加胰岛分泌量 63
- 其他降糖力豆浆配方 64
- 糖尿病一周豆浆早餐特别推荐 64



PART 4 神奇的降脂力

- 豆浆帮忙降血脂 66
- 高血脂与饮食不当密切相关 66
- 血脂高低主要取决于胆固醇与甘油三酯水平 66
- 哪些人群易得高脂血症 66
- 一定要知道的饮食指导 66
- 豆浆为什么有神奇的降脂力 67
- 玉米核桃豆浆 降低血清胆固醇浓度，并防止其在血管壁上沉积 68
 - 糙米山楂豆浆 降低血清胆固醇浓度 69
 - 山楂枸杞豆浆 改善和促进胆固醇的排泄 69
 - 荞麦山楂芝麻黑豆浆 促进胆固醇代谢 70
 - 芹枣豆浆 促进胆固醇排出，减少脂肪吸收 71
 - 小米薏米豆浆 降低血中胆固醇和甘油三酯水平 71
 - 燕麦苦瓜豆浆 有效降低血清胆固醇浓度 72
 - 苹果芦荟豆浆 降低血液中胆固醇的浓度 72
 - 荞麦南瓜豆浆 防止脂质氧化和沉积，降血脂 73
 - 栗子燕麦豆浆 促进胆固醇代谢 74
 - 薏米黑米黑豆浆 改善脂质代谢 75
 - 葡萄花生红豆豆浆 降低胆固醇含量，提高高密度脂蛋白水平 75
 - 玉米黑米黑豆浆 提高胰岛素利用率，减少脂质沉积 76
 - 榛仁豆浆 防止脂质氧化，促进胆固醇代谢 76
 - 莴笋绿豆豆浆 减少肠道对胆固醇的吸收，有效降血脂 77
 - 圆白菜柚子绿豆豆浆 降低“坏胆固醇”含量，辅助降血脂 78
 - 姜味海带豆浆 抑制肠道对脂肪的吸收 78
 - 山药花生豆浆 防止脂质氧化，避免高血脂 79
 - 胡萝卜红豆豆浆 减少脂肪沉积 79
 - 栗子红薯小米黑豆浆 预防心血管系统的脂质沉积 80
 - 冬瓜豆浆 控制体内的糖类转化为脂肪 81
 - 黄瓜芹菜绿豆豆浆 清除血管壁上的胆固醇 81
- 其他降脂力豆浆配方 82
- 高血脂一周豆浆早餐特别推荐 82



PART 5 了不起的辅助降压力

- 豆浆降压最在行 84
- 高血压就是吃出来的病 84
- 高血压会导致哪些不良后果 84
- 如何发现高血压 84
- 一定要知道的饮食指导 84
- 豆浆为什么有了不起的降压力 85
- 芹菜豆浆 排除体内多余的钠盐，辅助降压 86
 - 燕麦糙米芝麻豆浆 降低体内钠含量，辅助降压 87
 - 绿豆豆浆 减小血液对血管壁的压力，辅助 87

- 玉米红枣豆浆 软化血管促使血压降低 88
- 荞麦核桃绿豆豆浆 保持血流畅通, 避免血压升高 88
- 西芹玉米绿豆豆浆 保持血管弹性, 利尿降压 89
- 黑米莲子绿豆豆浆 调整身体代谢, 稳定血压 90
- 小米胡萝卜黑豆豆浆 抑制血管收缩, 降低血压 91
- 芦笋山药豆浆 扩张末梢血管, 降低血压 91
- 燕麦芸豆黑豆豆浆 保持血管弹性, 稳定血压 92
- 黄瓜柚子豆浆 扩张血管, 控制血压 93
- 薏米红枣绿豆豆浆 扩张血管, 降低血压 93
- 薏米花生豆浆 保持血液流通顺畅, 降低动脉压 94
- 西瓜豆浆 促进钠盐排泄, 辅助降压 94
- 菊花百合绿豆豆浆 降低血压, 适合肝肾阴虚型高血压患者 95
- 绿茶薏米豆浆 舒张血管, 避免血管收缩引起血压上升 96
- 猕猴桃葡萄豆浆 防治高血压合并冠心病、动脉硬化 97
- 小米荞麦豆浆 保持血管柔软, 抑制血压上升 97
- 土豆小米豆浆 抑制血管收缩, 降低血压 98
- 南瓜糙米豆浆 加速钠的代谢 99
- 苹果香蕉豆浆 软化血管、降低血压 100
- 紫菜燕麦花生豆浆 扩张血管, 改善血管狭窄 100
- 胡萝卜荞麦豆浆 促进肾上腺素合成, 调节血压 101
- 其他降压力豆浆配方 102
- 高血压一周豆浆早餐特别推荐 102

6 有效的排毒力

- 让身体由内而外彻底排毒 104
- 身体排毒, 重在饮食 104
- 身体内藏毒的典型表现 104
- 一定要知道的饮食指导 105
- 豆浆为什么有有效的排毒力 105
- 糙米芝麻豆浆 整肠通便, 分解农药及放射性物质 106
- 薏米莲子豆浆 排毒、泄热、利尿、消水肿 107
- 绿豆蜂蜜豆浆 清肠毒、促进体内排泄毒物 108
- 牛奶蜜豆豆浆 促进身体排铅、净化血液 109
- 红薯花生黑豆豆浆 消除体内废气, 通便排毒 110
- 苦瓜红枣绿豆豆浆 解毒, 清除体内有害物质 111
- 百合雪梨豆浆 帮助器官净化、排毒、抑制强致癌物 112
- 全麦豆浆 排毒、解毒、抗癌 113
- 燕麦糯米豆浆 通便排毒、养胃健脾、止泻、解毒疗疮 113
- 玉米枸杞绿豆豆浆 养肝排毒、促进全身排毒 114
- 南瓜红米豆浆 消除体内毒素及放射性元素 114
- 黑米大米黑豆豆浆 帮助排出体内的重金属毒物 115
- 芹菜荸荠豆浆 排出体内废物、抗菌、抗病 115
- 木耳黑米黑豆豆浆 净化体内环境、清胃涤肠 116
- 海带紫菜咸豆浆 排毒、预防放射性疾病 116
- 无花果黑豆豆浆 活络肠道、排出废物 117
- 茉莉花黄米豆浆 消炎解毒 117
- 其他排毒力豆浆配方 118
- 排毒一周豆浆早餐特别推荐 118



PAR 7 显著的健脑力

- 受用一生的健脑佳品 120
- 保持大脑健康，饮食必不可少 120
- 三种饮食习惯，让大脑很受伤 120
- 良好的生活习惯有益健脑 120
- 一定要知道的饮食指导 121
- 豆浆为什么有显著的健脑力 121
 - 健脑豆浆 改善脑循环，增强思维的敏锐度 122
 - 燕麦小米红豆豆浆 增强大脑功能和记忆力 123
 - 栗子南瓜大米豆浆 改善神经衰弱、记忆力减退 124
 - 豌豆胡萝卜豆浆 健脑、预防痴呆症 125
 - 山楂核桃黑豆浆 增强记忆力、使大脑灵活敏捷 126
 - 核桃杏仁豆浆 提高脑力工作者的工作效率 127
 - 花生榛子豆浆 改善脑循环，增强思维的敏锐度 127
 - 蓝莓葡萄豆浆 增强记忆力、预防老年痴呆 128
 - 紫米花生黑豆浆 使思维敏捷、反应较快 128
 - 玉米松子仁豆浆 增强脑力和记忆力 129
 - 蚕豆黑豆浆 健脑、增强记忆力 129
 - 牛奶巧克力豆浆 提高大脑工作效率、提高警觉性和注意力 130
 - 白芸豆南瓜豆浆 增强智力，提高记忆力 130
 - 红枣紫米豆浆 有助思维敏捷 131
 - 芝麻紫米豆浆 增强大脑的敏锐度、专注力和记忆力 131
- 其他健脑力豆浆配方 132
- 健脑一周豆浆早餐特别推荐 132

PAR 8 强大的抗癌力

- 豆浆的抗癌力比想象强大 134
- 三成癌症是吃出来的 134
- 癌症早期表现 134
- 一定要知道的饮食指导 135
- 豆浆为什么有强大的抗癌力 135
 - 红豆紫薯豆浆 抗衰老、解毒抗癌 136
 - 山药小米豆浆 加快致癌物排出、预防结肠癌 137
 - 葱香燕麦豆浆 降低乳腺癌和胃癌的发病率 138
 - 胡萝卜芝麻黑米黑豆浆 预防前列腺癌、胃癌、膀胱癌、结肠癌、乳腺癌 139
 - 香橙豆浆 减少口腔癌、食道癌、胃癌的发病率 140
 - 黑豆豆浆 延缓人体衰老、抗癌 141
 - 海带豆浆 预防多种癌症、降低乳腺癌发病率 141
 - 西兰花豆浆 减少乳腺癌、直肠癌、胃癌的发病率 142
 - 糙米薏米双豆豆浆 预防乳腺癌、胃癌、宫颈癌等癌症 142
 - 荞麦酸奶豆浆 预防结肠癌、直肠癌、乳腺癌 143
 - 红薯黑米豆浆 预防乳腺癌和结肠癌 143
 - 黑米绿豆豆浆 抗癌防癌 144
 - 南瓜子黑米豆浆 预防前列腺癌 144
 - 蓝莓牛奶豆浆 抑制肠癌、遏制癌细胞扩散 145
 - 雪梨猕猴桃豆浆 减少患癌症的危险 145
- 其他抗癌力豆浆配方 146
- 抗癌一周豆浆早餐特别推荐 146

PART 9

其他豆浆养生力

- 增强免疫力** 148
- 胡萝卜豆浆 提高抵抗疾病的能力 148
 - 紫薯南瓜黑豆浆 提高人体抵抗力、延缓衰老 149
- 消除疲劳** 150
- 牛奶腰果豆浆 抗疲劳、补充体力 150
 - 燕麦大米豆浆 消除疲劳、保持旺盛的精力 151
- 补气益血** 152
- 桂圆糯米红豆豆浆 气血双补、止血、养颜 152
 - 红枣芝麻红豆豆浆 补气血、健脾胃、增强免疫力 153
- 养心安神** 154
- 百合安神豆浆 清心除烦、宁心安神 154
 - 莲子黄米豆浆 养心安神、缓解神经衰弱症状 155
- 明目** 156
- 胡萝卜枸杞豆浆 防止眼睛干涩、改善夜盲症 156
 - 菊花荸荠豆浆 缓解眼睛干涩、疲劳、视力模糊 157
- 健脾益胃** 158
- 高粱红枣豆浆 健脾养胃、补益肝脏 158
 - 青豆糯米豆浆 改善脾胃虚寒、食欲不振 159
- 保肝** 160
- 葡萄干大米豆浆 舒缓肝气、强肝、保肝 160
 - 青豆红枣豆浆 养肝、护肝 161
- 护肾** 162
- 栗香黑米黑豆浆 补肾强身 162
 - 黑芝麻黄米黑豆浆 补肾强肾 163
- 滋阴润燥** 164
- 绿豆百合银耳豆浆 清肺热、滋阴润肺 164
 - 莲藕小米青豆豆浆 养阴润燥、补肺 165
- 解暑** 166
- 绿豆金银花豆浆 清热解毒、防暑降压 166
 - 绿豆西瓜皮豆浆 解热去暑、生津止渴、降火 167
- 去火** 168
- 绿豆苦瓜豆浆 清胃火、去肠热、缓解便秘和口腔溃疡 168
 - 荸荠莲藕绿豆豆浆 清热去火、润肺止咳 169
- 去湿** 170
- 红豆薏米豆浆 健脾、清热、利湿、解毒 170
 - 薏米小米豆浆 利水去湿效果好 171
- 抗辐射** 172
- 茉莉绿茶豆浆 提高人体的抗辐射能力 172
 - 花粉海带豆浆 对抗磁辐射，减少免疫功能损伤 173
- 抗过敏** 174
- 胡萝卜蜂蜜枣豆浆 预防花粉过敏、过敏性皮炎 174
- 防治骨质疏松** 175
- 牛奶瓜子仁豆浆 强壮骨骼、预防骨质疏松 175
- 活血化瘀** 176
- 玫瑰花豆浆 舒肝解郁、活血化瘀 176

PART 10

呵护全家的豆浆保健力

- 孩子（6~12岁）** 178
- 玉米芝麻豆浆 增强智力和记忆力 178
 - 蛋黄豆浆 促进脑部发育、增强记忆力 179
 - 黑木耳花生黑豆浆 促进大脑发育、增强记忆力 179

青少年	180	■ 糙米山药豆浆 降低高血压、糖尿病等慢性病发病率	185
■ 核桃果香豌豆豆浆 帮助消除大脑疲劳、促进生长发育	180	老年人	186
■ 花生红枣红豆豆浆 富含青少年成长必需的钙、铁、锌	181	■ 五豆豆浆 防老抗癌、增强免疫力	186
■ 黑木耳枸杞豆浆 对抗青春期女生贫血	181	■ 燕麦山药黑米黑豆浆 增强体力、延年益寿	187
准妈妈	182	■ 养生豆浆 强筋健骨、预防骨质疏松	187
■ 百合小米豆浆 帮孕妈妈缓解失眠、改善食欲不振	182	脑力劳动者	188
■ 豌豆核桃红豆豆浆 促进胎儿生长发育和大脑健康	183	■ 核桃松子仁豆浆 强化神经细胞活力、健脑	188
■ 苹果豆浆 安胎、缓解孕吐、预防孕期水肿	183	■ 薄荷菊花豆浆 提神醒脑	189
		■ 大米核桃豆浆 提高脑力、增强记忆	189
中年人	184	经常熬夜者	190
■ 大米红枣豆浆 缓解更年期情绪暴躁、焦虑不安等症状	184	■ 牛奶榛子豆浆 补充体力	190
■ 糯米花生杏仁黑豆浆 增强机体免疫力、减缓衰老	185	■ 绿豆桑葚豆浆 补血养肝、清火解毒	191
		■ 南瓜枸杞豆浆 缓解眼睛疲劳	191
		体力劳动者	192
		■ 双仁豆浆 补充蛋白质消耗、抵抗有毒物质	192

PART 11 豆浆的别样吃法和用法

豆浆、豆渣的别样吃法	194	■ 凉拌豆渣	197
豆浆	194	■ 炒豆渣	198
■ 自制豆腐	194	■ 豆渣泡菜煎饼	198
■ 自制豆腐脑	194	■ 豆渣素肉松	199
■ 自制香滑甜豆花	195	豆浆、豆渣的别样用法	199
■ 豆浆蒸蛋羹	195	喝剩豆浆发酵后浇花	199
■ 豆浆鱼片汤	196	豆渣刷碗去油效果好	199
■ 油条咸豆浆	196	豆渣做面膜	200
豆渣	197		
■ 豆渣窝头	197		
附录：轻松玩转豆浆机	201		
豆浆机巧做果蔬汁保健方	201		
豆浆机巧做米糊保健方	202		
索引	204		



豆浆， 让豆类的营 养更有力

“五谷宜为养，失豆则不良”，老祖宗这最朴实的养生箴言相信很多人都已烂熟于心。相传，西汉的孝子刘安每天用泡好的黄豆磨豆浆给母亲喝，自此豆浆这种来自于豆类的饮品便开始流行开来。随着豆浆机的问世，以及对豆类营养价值的认识，豆浆给人们带来了非同一般的口感享受和超营养的健康体验。如果你习惯了每天一杯咖啡或一杯奶茶，那么不妨改喝一杯豆浆。



「八—八」 豆浆达人们的饮后心得

“小胡子喝掉了”——大学生小李

“我买了个小型豆浆机，在寝室里打豆浆已经坚持一年多了，这一年来几乎每天都喝。现在感觉皮肤变好了，不仅有光泽，还很细嫩，连最讨厌的红血丝也缓解了不少。‘大姨妈’周期也准起来了，而且肚子还不痛了。最让人兴奋的是，我汗毛比较重，小胡须有点黑乎乎的，现在‘小胡子’几乎没了，都说喝豆浆可以养生，没想到有这么好的效果。”

其实这是大豆异黄酮的功劳，大豆异黄酮有类似雌激素的作用，因此有人担心男孩子特别是儿童喝多了豆浆会不会女性化。其实大可不必有此担心，因为有研究证实，大豆异黄酮有双向调节的作用，当人体内雌激素不缺时，它不会起到雌激素的作用，只有体内缺少雌激素时它才会发挥调节作用。

“皮肤细腻了”——办公室职员艾米

“我的工作需要整天坐在办公室面对电脑，电脑辐射对皮肤伤害非常大，而且熬夜加班也是常有的事儿，反正皮肤就是粗糙、暗淡、干燥，虽然每周做面膜，护肤品也都用好的，但还是没有太大的改善。总听说喝豆浆有多好，我都一直懒得打，后来因为在公司年会上抽中了一台豆浆机，才开始了豆浆生活。刚开始，就只知道喝黄豆豆浆，后来慢慢地开始往里加花生、核桃什么的，越喝越喜欢，朋友同事们都说我皮肤变好了。”

豆浆富含优质蛋白、大豆异黄酮、卵磷脂、铁等营养素，不仅能够抗氧化，延缓衰老，还能滋养肌肤。打制豆浆时，如果加入花生、芝麻、核桃、红枣等富含不饱和脂肪酸和维生素E的食物，美容功效更突出，长期坚持可令皮肤细腻、光泽。

“乳腺增生减轻了”

——年轻妈妈白女士

“每次公司体检都能查出来我有一些乳腺增生，其实不只我一个人，公司的女同事一大半都或多或少有点增生。大夫说这跟工作压力大、情绪抑郁、睡眠不好等有关系，嘱咐我要学会放松情绪、保持好心情，还有就是从饮食上调节，不要吃刺激性食物，多吃全麦食品、蔬菜和豆制品什么的。后来我开始每天早晨在家里打豆浆喝。坚持了一段时间以后，感觉乳房不像原来那样经常有胀痛的感觉了。”

大豆中含有大豆异黄酮成分，这是一种植物雌激素，这种成分可抑制人体雌激素分泌，对乳腺组织有一定的保护作用，还能有效预防乳腺癌的发生。有研究显示，常喝豆浆的女性体内，雌性激素浓度比不喝豆浆者低30%~40%。乳腺增生患者适量饮用豆浆对身体有益。

“顺利度过更年期”

——中年女性陈阿姨

“都说更年期的女性最难接触，烦躁、火大、爱乱发脾气，同事会敬而远之，连家人都躲为上策。但是我的更年期过得还算顺利，基本能够保持平和的心态，更年期的症状表现并不明显。大概是因为我比较注重养生吧，我一直坚持每天都吃点核桃、开心果和红枣，每周喝2~3次豆浆。”

豆类中的大豆异黄酮成分在调节女性内分泌方面有着首屈一指的功效，每天坚持喝豆浆，可明显改善心态和身体素质，对于更年期女性来说，再适合不过了。



图解豆类中的有效成分



蛋白质

是组成人体的物质成分，可以维持体液平衡、提高免疫力、提供能量等。并且大豆中的蛋白质是优质蛋白，与动物蛋白十分类似，其氨基酸的组成接近人体的需要。



大豆卵磷脂

可以补充大脑营养，有健脑益智、预防老年痴呆症的作用，还能延缓衰老、保护肝脏、预防心脑血管疾病。



不饱和脂肪酸

促进发育，维持皮肤和毛细血管健康，减少放射危害。



膳食纤维

促进胃肠蠕动，帮助排毒，预防癌症、心血管疾病和糖尿病，还能防止肥胖。



大豆低聚糖

可以润肠通便，增加肠道内的双歧杆菌，降低血清胆固醇水平，保护肝脏。



大豆皂苷

可以增强免疫力、抗癌、抗氧化、抗自由基、降脂降压、调节心脑血管系统。



大豆异黄酮

具有抗氧化功效，可延缓女性衰老、改善更年期症状，还能防治骨质疏松、降低血脂，预防乳腺癌和心血管疾病等。



铁、磷、钙等矿物质

豆浆富含铁、磷、钙等矿物质，可以促进骨骼健康，促进新陈代谢。



豆浆（每100克）营养成分表

热量	59千卡
蛋白质	1.8克
脂肪	0.7克
碳水化合物	1.1克
维生素B ₁	0.02毫克
维生素B ₂	0.02毫克
维生素E	0.8毫克
钙	10毫克
钾	48毫克
铁	0.5毫克
磷	30毫克

豆浆将豆类中的抗营养因子化弊为利

人们常说的豆类包括大豆和杂豆两种，大豆包括黄豆、黑豆、青豆，杂豆常见的有绿豆、红豆、豌豆、蚕豆、芸豆等。生活中，人们除了直接用豆类做饭、做粥、做豆沙等以外，还会经常食用各种豆类制品，比如豆腐、豆浆、豆芽等。

豆浆之所以这么受人推崇是因为它把豆类的弊端都化弊为利了，让原本不好吸收的营养变得好吸收、好利用了。

蛋白质消化率提高

豆类的外层都有一层坚硬的纤维素，这些纤维素包裹着蛋白质，使消化酶很难分解蛋白质，而豆类用水泡软后打成豆浆，可以软化外层的纤维素，并将其磨碎融入到豆浆中，让人容易消化吸收。据测定，豆浆中的蛋白质利用率可高达80%以上。

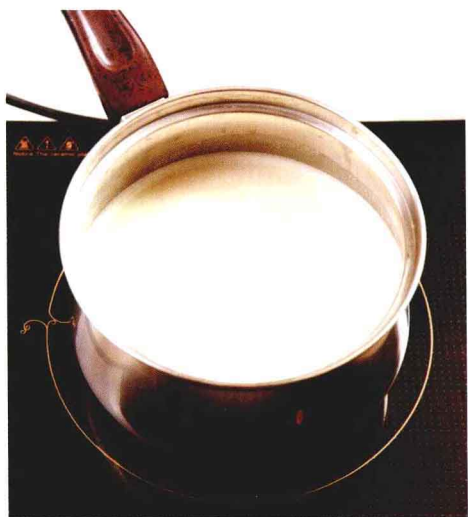


破坏抑肽酶成分

大豆中都含有抑肽酶，它会抑制小肠里的胰蛋白酶，使这种酶失去活力，无法分解蛋白质，而把大豆浸泡后，放在豆浆机里磨碎、煮沸，则大大破坏了抑肽酶成分。

发挥皂苷的作用

大豆中的皂苷，就是人们在煮豆浆时看到的那些泡沫。前边列举大豆中的有效成分时，说了它的健康益处，而这些益处都是在豆浆充分煮熟后才能发挥的，如果豆浆未煮熟，则皂苷是有毒的。皂苷不耐高热，在100℃条件下大部分会被破坏，此时才能发挥对人体的有益功效。



饮豆浆时一定要煮熟，否则所含的皂苷容易引发中毒。人们经常说的不要食用未熟透的四季豆、芸豆等，也是因为这个原因。