

豆浆 健康法



Soybean
Milk
Healthy Drink

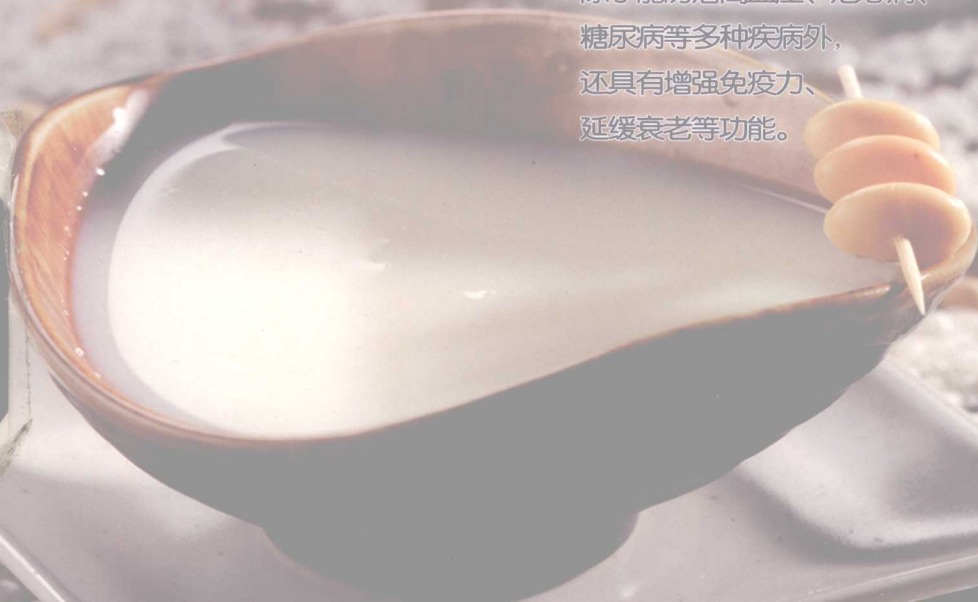
李鸿奇◎编著

汕头大学出版社



医学证明,

豆浆含有丰富的不饱和脂肪酸等几十种对人体有益的物质,除了能防治高血压、冠心病、糖尿病等多种疾病外,还具有增强免疫力、延缓衰老等功能。



21513
41

豆浆 健康法



Soybean
Milk
Healthy Drink



李鸿奇 编著

汕头大学出版社



前 言

对于“豆浆”这个名词来说，相信每一个人都耳熟能详，但是每天都饮用豆浆的人并不多，这实在是太可惜了！

“我知道喝豆浆对健康有很大的帮助，但是它的青涩味教人受不了！”

“持续每天都喝相同的饮品，让人很容易厌倦。”（其实，豆浆的利用方法有很多种，这将留作后述。）

豆浆含有很丰富的药效成分，诸如：卵磷脂、异黄酮、寡糖的含量都比较高，对于减肥、美化皮肤、预防生活习惯病、防止骨质疏松症的发生，以及减轻更年期障碍都有很大的帮助。

而且，每天只要喝一杯就可以获得预期的效



果，可以说既方便又合乎经济实惠的要求。豆浆不仅拿来“喝”，还可以使用外敷的方式，以及掺杂其他食物的方法，达到美容以及治病的效果。

关于豆浆的药效，不仅东方人知道，西方人也逐渐重视。欧美国家由于生活习惯病的增加，已经有很多人以豆浆来替代牛奶；美国人甚至把豆浆当成预防心脏病的健康饮品呢！

为了健康与美容，从今天起你也不妨多喝一些豆浆。



目 录

Contents



前 言 3

第一章

豆浆的成分与效果

大豆蛋白质 14

大豆异黄酮 15

皂素 16

大豆卵磷脂 17

亚油酸、亚麻酸 19

寡糖 20

维生素 B 群、维生素 E 21

矿物质类 22

豆浆与其他食品的成分比较 23



豆浆健康法

第二章 豆浆能够防治的疾病

- 预防动脉硬化 28
- 缓和更年期症状 30
- 改善月经不顺、生理痛 30
- 美化肌肤 31
- 防癌 31
- 促进脑部的活性化 32
- 消除紧张与焦躁 33
- 预防骨质疏松症 33
- 防止便秘 34
- 能够消除赘毛 35

第三章 如何自己制作豆浆

- 豆浆的制作方法 38
- 有关豆浆的疑问 40





第四章

饮用豆浆克服病痛的案例

偏高的胆固醇值恢复到正常范围 52

更年期症状获得改善 53

皮肤变好了 54

身体脂肪率降低 56

豆浆使我健康长寿 58

以豆浆代替果汁 59

生理痛减轻了 60

腰围缩小 61

内服与外敷之后，效果更好 62

淋巴腺的循环变好 64





豆浆健康法

第五章

利用豆浆做成的美食

经典五谷豆浆 68

清甜玉米豆浆 70

红润南瓜浆 71

米香豆浆 72

长寿五豆豆浆 73

苹果香蕉豆浆 74

清凉薄荷绿豆浆 75

豆浆火锅 76

豆浆煮豆渣 78

豆浆豆腐锅 79

蔬菜豆浆煎饼 80

海贝豆浆粥 82

豆浆煮番茄 83

焗烤豆浆鲔鱼 84

豆浆咖喱 86





第六章 妙用无穷的豆浆果汁

3 天的豆浆果汁断食方法 92

豆浆果汁的做法 94

有关饮用豆浆果汁减肥的疑问 95

饮用豆浆果汁减肥成功的案例 97

第七章 能够增强生命力的“黑豆浆”

“黑豆浆”的多重功能 128

“黑豆浆”的做法 131

饮用“黑豆浆”的减肥法 133

饮用“黑豆浆”减肥成功的案例 134





第八章

豆浆的外敷美容法

能够使赘毛不显眼的豆浆化妆水 152

大豆异黄酮能抑制赘毛的生长 152

豆浆化妆水具有高度的保湿效果 153

豆浆化妆水的做法 154

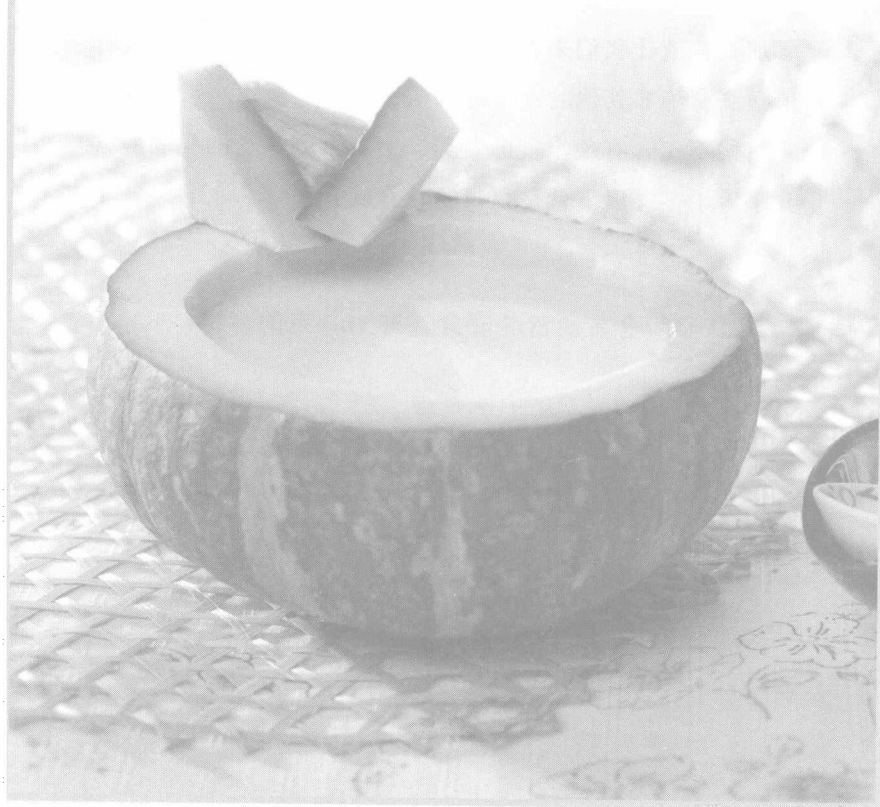
有关豆浆化妆水的疑问 156

使用豆浆化妆水淡化赘毛与美化皮肤的案例 162



第一章

豆浆的成分与效果





豆浆健康法

豆浆所含有的营养，相信一般人都知道，不过对于它的成分，能够完整列举出来的人恐怕就不会太多吧？

挤压大豆，只取其中液体的部分，就是所谓的“豆浆”。大豆所含有的食物纤维量不及豆渣，不过就其他营养方面的含量来说，豆渣不能与豆浆相比。

那么，就让我们来看看豆浆的营养成分吧！豆浆的营养价值很高，绝非其他的食物可以相比的。

豆浆不仅含有很丰富的营养，更可喜的是它的胆固醇含量几乎等于零。以下就是豆浆的营养成分：

豆浆所含有的营养成分（每 100 克的含量）

热量	40 大卡	钾	190 毫克
水分	90.8 克	钙	15 毫克
蛋白质	3.6 克	镁	25 毫克
脂肪	2.0 克	磷	49 毫克
碳水化合物	3.1 克	铁	1.2 毫克
灰分	0.5 克	锌	0.3 毫克
钠	2.0 毫克	铜	0.12 毫克



第一章 豆浆的成分与效果

锰	0.23 毫克	叶酸	28 微克
维生素 E	0.3 毫克	泛酸	0.28 毫克
维生素 K	4 微克	饱和脂肪酸	0.35 克
维生素 B ₁	0.03 毫克	一价不饱和脂肪酸	0.41 克
维生素 B ₂	0.02 毫克	多价不饱和脂肪酸	0.99 克
维生素 B ₆	0.06 毫克	水溶性食物纤维	0.2 克

豆浆主要的有效成分如下：大豆蛋白、大豆皂素、大豆异黄酮、大豆卵磷脂、亚油酸、亚麻酸、寡糖、维生素 B 群、维生素 E、钙、铁、钾、食物纤维等等。

大豆蛋白、大豆异黄酮、皂素、大豆卵磷脂号称四大药素，是大豆的中心成分。大豆异黄酮和皂素乃是糖与其他物质结合在一起的成分，也就是所谓的配糖体。

学者们正在研究这种配糖体，因此它的效用陆续被发掘出来。

上述各种成分组成所谓的“豆浆带来的力源”，在健康及美容方面都能发挥出威力。以下将举出豆浆的各种成分具有何种作用，希望你作为参考。





豆浆健康法

大豆蛋白质

大豆蛋白的最主要成分，在大豆中的含量约为 35%。

大豆蛋白含有人体无法制造，而必须从体外摄取的必需氨基酸。除此以外，还含有多种氨基酸。若要均衡摄取氨基酸，豆浆可以说是最理想的食物。

大豆蛋白质不仅营养价值很高，而且会带来种种不同的效果。最为明显的效果就是——具有调节胆固醇的作用。

豆浆能够促进过量胆固醇的排泄，使血液中的胆固醇值降低。这种作用能够避免摄取过多的胆固醇，并且防止胆汁酸再度被吸收。

豆浆还能够促进脂肪的燃烧，所以对减肥也很有效果。且由于豆浆能够强化血管，所以对预防冠状动脉性的疾病有帮助，能够减轻动脉硬化症与高血压。

除此以外，豆浆有抵抗癌症的作用（尤其是消化系统的癌），其抗过敏的作用也备受瞩目。

摄入过多的动物性蛋白质常常是造成肥胖的原因。对于动物性蛋白质与植物性蛋白质这两样东西，最好各摄取一半。但是以现代人的生活来说，总会偏向于动物性蛋白质。



若想大量摄取植物性蛋白质，就以摄取大豆制品最为有效，尤其以豆浆最为理想。

大豆异黄酮

最近几年来大豆异黄酮很受关注。大豆的胚轴（芽）部分含有高浓度的异黄酮，也就是苯酚类，到目前为止已经发现了 12 种，也就是大豆苦味以及涩味的成分。从作为原料的大豆到制成豆浆，仍然能够保持 33% 的异黄酮。

这种异黄酮所以受到注目，乃是将欧美与日本的情况相比较作为背景。日本人比起欧美人，更多摄取大豆制品，心脏病的死亡率也比较低；日本人因骨质疏松症所引起的大腿骨折也只有欧美人的一半；乳癌的死亡率只有 1/4；前列腺癌只有 1/5；同时更年期障碍所引起的面孔潮红也比较少。

大豆异黄酮具有类似女性荷尔蒙（卵泡激素）的作用，所以又称之为“植物性的卵泡激素”。换句话说，它对于与女性荷尔蒙相关的各种症状皆有功效。





皂素

最近，豆浆制品已经变得很好喝，对绝大多数人来说，喝豆浆已经不成问题。然而美中不足的是，豆浆带着少许涩味，这种涩味就是由皂素所造成的。

皂素最明显的效用就是抗氧化，也就是有抑制活性氧的作用。

16

自古至今，活性氧老是被看成恶魔，其实它是人类活动不可缺少的要素。不过，由于氧化作用太强，所以会使人体生锈（氧化）。

身体的氧化将导致皮肤老化，长出黑斑、雀斑，甚至会引起癌症等生活习惯病。皂素能够消除活性氧（自由基），同时也能够补充体内的抗氧化物质，所以能够产生强力的抗氧化作用。

对于女性来说，晒太阳、黑斑、雀斑、皮肤的老化是最大的敌人，而皂素能够预防这些症状的发生。

皂素也能够使脂肪不至于滞留在身体里面，也能够降低血液中的胆固醇值，所以对于预防动脉硬化也有一定的效果。

到了最近，经过动物实验的结果，已经知道皂素还有抗病毒的作用。