



最近到了各种豆角上市的季节,它价格便宜,味道鲜美,很多人家里餐桌上自然少不了各种豆角美食。炒豆角,豆角焖肉,凉拌豆角、干煸豆角……都可以做出一道美食。豆角的营养如何?每天都吃豆角到底好不好?

豆角,你真的分得清楚吗

说到豆角,相信大家都不陌生。不过,有人说豆角是宽宽扁扁、豆粒鼓鼓的那种,有人说菜豆的豆荚有绿、白、紫多种颜色,有人说细细长长、像一根根绳子的豆角才是正统,还有人说豆角是圆柱形、小豆粒的……

如果去菜市场走一走,你会很明显地发现,各种豆类名称非常混乱。而且,同一种豆在不同地方有不同的名字,而不同豆角在不同的地方也可能有一样的名字,比如菜豆、四季豆、豆角、长豆、豇豆。难怪连作家里最懂吃的、美食家里最会写的汪曾祺先生都没能分清不同的豆角。

最理想的方法是记住每种豆子的植物学名。但究竟哪家才是真正的“豆角”?目前连植物学家都没有标准答案,因为豆角是对食用豆荚的豆科蔬菜的统称,而非特指某一类。

现在全世界有130多种食荚菜豆,颜色、大小、形状都相当丰富。我们生活中常见的有菜豆、荷包豆、豇豆、扁豆、四季豆等等。所以,平常纠结豆角的名字其实不是很有必要的事情。

一般来说,“豆角”大多都属于蔬菜类中的鲜豆类食物。不过在营养学里,我们会将“豆角”都当做豆类食物来分析。

当然,除了“豆角”,豆类食物还包括大豆、绿豆、红豆、芸豆、豌豆、蚕豆等。

每天适量吃些豆类可补充优质蛋白

豆类食物有哪些营养

在营养学家眼里,豆类食物是营养价值很高的一类食物,通常有这些优点:

富含蛋白质 豆类、豆制品含有较为优质的植物蛋白,其中大豆(黄豆)的蛋白质甚至可以媲美肉类,这也是为什么最近几年很火的“植物肉”都用的豆类蛋白。

富含膳食纤维 豆类中的膳食纤维丰富,淀粉豆的膳食纤维是大米的2倍以上,饱腹感更强。用豆类在减肥期间代替部分或者全部主食,是一个让减肥更容易坚持下来的办法。

富含维生素、矿物质等微量元素 豆类中B族维生素含量非常丰富,是维生素B的良好来源。豆油中富含维生素E和维生素K。豆类发芽时会产生维生素C、维生素K。豆类还富含钾、镁和磷,钙、铁、锌的含量也高于谷类,钠含量很低,是膳食中矿物质的好来源。

富含植物抗氧化物质 比如,大豆

含有大豆异黄酮、大豆卵磷脂、大豆低聚糖等有益物质,一些研究认为大豆异黄酮有降低乳腺癌风险等作用。

因为豆类的营养特点,目前很多研究都认为吃豆子是有益健康的。比如,一项在18个国家的35~70岁人群中所做的大型营养流行病学调查发现,吃豆类食物有益降低心脑血管疾病死亡风险,包括心肌梗死、中风等,还能降低非心脑血管疾病的死亡风险。并且,统计分析结果显示,吃豆类食物对降低死亡风险的效果居然比吃蔬菜还要大。

总的来说,豆类含有较为优质的植物蛋白,还富含多种抗氧化物质、维生素E、维生素K、植物抗氧化物质和膳食纤维,有益于降低超重肥胖、高血压、心脑血管疾病、糖尿病等多种慢性病风险,每天适当吃一些豆类是有益于身体健康的。

如何健康吃豆

一是适量吃。《中国居民膳食指南(2022)》建议,我们每天吃大豆和坚果25~35克,也不用吃太多,尤其是胃肠道消化功能不是很好的人,因为很多豆类膳食纤维多,还有一些抗氧化物质,消化功能不好的人可能会觉得胃不舒服、胀气。

二是当蔬菜吃。各种新鲜豆角、嫩豆,都可以作为蔬菜来吃。

三是当主食吃。各种淀粉豆类,也被称为杂豆,可以作为杂粮的一种当主食吃。做

米饭、煮粥的时候,都可以放一点。所谓淀粉豆类,包括红小豆、绿豆、鹰嘴豆、干豌豆、干蚕豆、腰豆、羽扇豆、小扁豆等,以及各种芸豆等。

四是各种豆制品换着吃。除了直接吃各种豆类,豆浆、豆腐、豆皮、纳豆、豆酱等豆制品也是很好的豆类食物,平时也可以换着吃。

五是做熟透吃。很多豆类,尤其是四季豆,可能含有对人体有害的皂甙类物质,一定要做熟透之后再吃。

(阮光锋)

山杏仁营养密度高 会吃有益健康

作为坚果中的重要一员,杏仁营养密度高,是优质植物蛋白、矿物质和维生素的良好膳食来源,并于1987年10月被列入我国第一批“既是食品又是药品的品种名单”。我们常听说的山杏仁作为杏仁的一种,都有哪些营养成分和功能呢?

山杏仁的营养价值

食物成分研究发现表明,杏仁中不饱和脂肪酸、蛋白质、膳食纤维含量高,维生素E、镁、铁、钙、铜、锰、锌、磷、硒等营养素丰富;此外,山杏仁当中含多种活性物质,包括苦杏仁苷、黄酮类、多糖类、挥发油、绿原酸、植物甾醇和花青素等。

研究报道的山杏仁生理功能主要包括:

一是润肠通便。每100g山杏仁中含有8.0~11.8g膳食纤维,此外山杏仁脂肪含量高,均可有效促进肠蠕动,有助于排毒和缓解便秘。

二是抗氧化。山杏仁皮中含有多酚类化合物,山杏仁中含有不饱和脂肪酸、维生素E、植物甾醇、硒和锌等,这些成分均具有抗氧化活性,可以有效清除氧活性自由基,具有抗氧化、延缓衰老的作用。

三是提升免疫力。文献数据显示,山杏仁蛋白质含量为19.6%~25.7%,且氨基酸种类较为齐全、必需氨基酸含量高、分子量小易于消化吸收,属于高蛋白含量的植物种仁。此外,山杏仁中含有维生素E、锌、铁等矿物质,可有效提高机体的抗氧化能力,增强机体免疫力。

四是保护心血管健康。山杏仁脂肪酸中不饱和脂肪酸含量达95%左右,单不饱和脂肪酸可以减少体内自由基脂质超氧化物,多不饱和脂肪酸能降低血液黏稠度,改善血液微循环,有助于预防动脉粥样硬化,降低患冠心病的可能性。山杏仁中含有可溶性和不可溶性膳食纤维、黄酮提取物、苦杏仁苷、维生素E和低浓度的槲皮素具有降低细胞内甘油三酯的能力。此外,苦杏仁苷可以促进动脉硬化斑块部位细胞的凋亡以减少斑块面积,具有抗动脉硬化作用。

山杏仁味苦,该怎么吃?

一是制成干果。山杏仁脱苦处理后,可以加工成食品原料,作为坚果的来源之一。

二是杏仁高蛋白食品。杏仁蛋白质氨基酸含量丰富,含有8种人体必需氨基酸,经过脱苦处理后,可制作成杏仁营养粉、杏仁豆奶粉、杏仁蛋白挂面、杏仁蛋白饼干、杏仁豆腐、杏仁露、杏仁茶、杏仁固体饮料等食品饮料。

三是杏仁油。采用“低温+超临界”萃取技术,出油率可达95%,味道清香,其中不饱和脂肪酸达96%、油酸含量达78%,属于高油酸型健康食用油。

食用山杏仁的几点禁忌

第一,未经加工的山杏仁有较大毒性。山杏仁虽然有许多药用、食用价值,但是未经加工的山杏仁有较大毒性,切记未经处理不能食用,必须经过浸泡或加热等工艺进行脱毒后,才能用于食品制作。

第二,不可以直接大量食用山杏仁。山杏仁中含有苦杏仁苷,属于氰苷类,同时也含有苦杏仁苷酶,如未经灭酶加工,这种氰苷遇苦杏仁苷酶会分解为有毒物质氢氰酸,在未经加工前,一次性食用50g以上将有生命危险,因此不能生食苦杏仁。另外,经灭酶处理的苦杏仁,苦杏仁苷也可在体内被分解生成微量氢氰酸,因此即使经过加工处理,也不可大量食用。所以,山杏仁食用前都需要脱毒和灭酶处理,须先在水中浸泡多次,并加热煮沸,减少或脱去其中的有毒物质。

(魏九玲)