



油条配豆浆，面包配牛奶……豆浆和牛奶都是生活中常见的早餐搭档，有人喜欢喝牛奶、有人钟情豆浆，二者似乎是差不多的早餐饮品，到底哪个更有营养呢？

常喝牛奶有四大益处

补钙、强壮骨骼

牛奶不仅富含钙，而且钙磷比更为适合，还含有可促进钙吸收的维生素D和乳糖。每天坚持喝奶能强壮骨骼，非常适合骨质疏松人群饮用。有研究表明：牛奶及其制品摄入可增加儿童、青少年及绝经后女性的骨密度。

适合尿酸高的人喝

体内尿酸过高是诱发痛风发作的重要因素，而牛奶非常适合这类人群饮用。首先牛奶属于低嘌呤的食物；其次牛奶中含有的酪蛋白和乳清蛋白可以促进尿酸的排泄；而且奶制品可促进肾脏排泄尿酸前体黄嘌呤，这可能具有帮助降尿酸的作用。

适合血糖高的人喝

有研究表明，每天饮奶具有很强的糖尿病保护作用。因为胰岛素的释放需要钙的参与，钙摄入不足会改变胰腺β细胞的细胞内和细胞外钙池中钙离子的平衡，最终影响胰岛素的正常释放；乳清蛋白还可以改善胰岛素抵抗。所以，2型糖尿病患者可以每天坚持喝奶。

有助于控制血压

牛奶中含有的矿物质钙、钾、镁，都对控血压很有帮助。钙摄入不足会使血压升高，每天钙摄入量低于600mg与高血压的发生有很强的相关性。并且，钙促进钠从尿中排泄可能是其降血压的机制之一。

钾的摄入量与血压水平呈负相关，饮食中充足的钾摄入对高钠引起的高血压降压效果明显，这可能与钾能促进尿钠排泄、抑制肾素释放、舒张血管、减少血栓素的产生有关；镁对降血压也有帮助作用，可能的机制是：镁能降低血管紧张性和收缩性，也能促进血管舒张。

补充蛋白质

豆浆的蛋白质含量和牛奶不相上下，而且都属于优质蛋白质。虽然大豆蛋白质的氨基酸模式不如肉蛋奶等动物来源的蛋白质，但也比谷类和蔬菜强得多。

改善心血管

大豆中含有大豆异黄酮，这种成分可调节脂蛋白水平，能帮助我们降低体内的低密度脂蛋白胆固醇（俗称坏胆固醇）水平，并降低血脂。有研究提到，大豆异黄酮能有效抵抗动脉粥样硬化的形成，对防治心血管疾病有重要作用。大豆及其制品的摄入可降低心血管疾病的发生风险。

另外，对于有血压高的人来说，豆浆中的钾离子有助于排除体内多余的钠离子，因此经常喝豆浆对于维持血压有一定帮助。

调节激素水平

大豆异黄酮作为植物雌激素，对维持体内激素的平衡起到了重要的作用。它能够在身体缺乏雌激素的时候，代替雌激素

常喝豆浆有五大优势

与雌激素受体相结合，发挥雌激素的作用，同样也能在身体雌激素过多的时候，干扰雌激素与雌激素受体的结合发挥抗雌激素的作用。

调节肠道健康

豆浆中含有低聚糖成分，比如棉子糖、水苏糖等，它们都属于益生元，能促进肠道中有益菌的增殖，对肠道健康有益。但它们也会在肠道细菌的作用下发酵产气，可引起腹胀。这对于胃肠功能较差的人可能不太友好，那就少喝点。

有助于防癌抗癌

据医学研究发现，豆制品中含有的异黄酮仅为女性雌激素的1/1000~1/100，不仅不会诱发乳腺癌，反而能对女性体内的雌激素水平起到调节作用。

大量医学研究已经证实，豆制品中的大豆异黄酮具有防癌抗癌的作用，食用豆制品不但不会增加乳腺癌复发和转移的风险，反而能降低罹患乳腺癌的风险。

豆浆和牛奶的营养成分有何差别？

营养成分	牛奶(100g)	豆浆(100g)
钙	104mg	5mg
蛋白质	3g	3g
膳食纤维	0g	1.1g
脂肪与胆固醇	脂肪3.2g 胆固醇15mg	脂肪1.6g 胆固醇0mg
维生素	维生素A、维生素D含量较突出	维生素E、维生素K含量较突出

会喝才更营养

总的来说，豆浆和牛奶各有优势，没有绝对的“更有营养”。豆浆和牛奶一同喝，营养成分不仅不会有损失，而且还会因为互补而使得营养加强。

就拿更年期女性来说，豆浆喝牛奶都有她们身体所需要的营养，都应该喝。左小霞医生解释，更年期的女性体内，其钙质大量流失，需要通过多喝牛奶来补充。而豆浆中的大豆异黄酮有助于调节女性体内的雌激素。所以，更年期女性在喝豆浆的

同时不妨加点牛奶，营养一箭双雕。

况且豆浆往往有豆腥味，如果加点牛奶，豆腥味就淡了，可一半豆浆一半牛奶做成“豆浆奶”，既充分利用了牛奶中的钙及部分脂溶性维生素，又保留了豆浆中的营养。

此外，对于寻求植物基蛋白和避免动物制品的人，豆浆是优秀的选择。而对于需要高钙和富含动物蛋白的人群，牛奶可能是更好的选择。

（本报综合）

十种发芽变色食物存在毒素不能乱吃

虽然一部分食物在发芽后确实营养价值有所提升，但更多的食物在发芽或变色后会生成有害物质，特别是以下10种食物，不能乱吃。

发了芽的土豆。龙葵素是一种有毒的糖苷生物碱，在土豆发芽之后，龙葵素含量会大大提高。一次摄入200mg龙葵素就可以使人中毒，严重时还会要命。

有黑斑的红薯。黑斑病菌不易被高温杀死，并且会产生番薯酮和番薯酮醇毒素，此类毒素主要损伤人体的肝脏，出现呕吐、腹泻、发烧等症状，严重时会出现出血、休克。

发霉的生姜。生姜含有的“黄樟素”属于一种致癌物，已被世界卫生组织列入《2B类致癌物清单》。一般新鲜生姜所含的黄樟素只是极少量，不会对人体造成伤害。可一旦生姜发霉、腐烂，其黄樟素含量会急剧增加，长期食用会增加患癌风险。

有霉点的水果。水果在腐败变质后会产生并积累很多真菌毒素，并且这些毒素也会不同程度地存在于腐烂部位的周围组织中。比如，苹果、梨、桃子等水果腐败变质后，其中展青霉素的量会逐渐增加。

发棕色的甘蔗。发霉甘蔗中含有甘蔗节菱孢霉，它能产生一种3-硝基丙酸的毒素，这是一种毒力极强的神经毒，主要侵害人体的中枢神经系统。霉变甘蔗中毒症状最初表现为一时性的消化道功能紊乱，随后出现神经系统症状如头晕、头痛等。

口味太重的坚果。特殊口味的调制，肯定离不开各种糖、盐、油、香精等调料，而一些添加剂的加入，很容易把坚果类食品高钾、高镁、低钠这个大优点给抹杀掉，又会增加“三高”、肥胖的风险。而且，口味越重的坚果，隐藏变质的可能性就越大。

炒焦了的坚果。像花生、瓜子等被高温炒焦时，原本对身体有益的营养素，部分会转化为致癌的苯并芘、杂环胺、丙烯酰胺等物质。

发霉后的坚果。储存不当或长时间存放，会使坚果中的不饱和脂肪酸发生酸败，出现哈喇味或苦味。尤其是霉变的坚果，易产生黄曲霉毒素，它属于1类致癌物。如果一次性食用过多发霉坚果或者长期误食，可能损伤器官，引起中毒。

死掉很久的螃蟹。螃蟹死后体内的细菌会迅速繁殖分解蟹肉，不仅会导致口感变差，而且总氨基酸含量会下降，有毒的生物胺含量急剧增加，螃蟹品质发生劣变，人一旦食用会导致中毒。

出现变色的虾皮。虾皮存放时间稍长再打开就变成了红色，还有一股刺鼻的氨水味，这是因为蛋白质经过微生物的作用，先变成肽和氨基酸，再分解成低级胺和氨气，低级胺就是腥气味的来源。低级胺不仅本身有一定的毒性，它们还容易和水产品中少量的亚硝酸盐结合，形成更强的致癌物——亚硝胺和亚硝酰胺。因此，建议虾皮放入冰箱中存放，这样可以延缓蛋白质的分解速度，也减少产生致癌物的危险。

（据《健康时报》）