

吃好豆保健康

營養師李佩玲

豆類營養大不同！你吃的是哪種「豆」？小朋友你經常接觸到各種豆類，以優顏色區分而命名的如紅豆、綠豆、紅豆、黑豆、青豆；有依形狀命名，如長豆(菜豆豇豆)、扁豆，還有各種你可以想到的豆，如四季豆、毛豆、皇帝豆、土豆(花生)夏威夷豆…。這麼多的豆 它們都一樣嗎？今天營養師就介紹【豆】字輩的食物，到底這些「豆類」暗藏著什麼玄機？彼此之間又為什麼不同？事實上這些我們所熟知的豆類食物在個別的營養成分上真的有著極大的差異，如紅豆、綠豆與皇帝豆因為含有較高的澱粉質，可以讓人產生飽足感，所以我們將它們歸類於「主食類（全穀雜糧類）」，而黃豆、黑豆與毛豆有著較多的蛋白質，屬於「豆魚蛋肉類」，土豆(花生)夏威夷豆則含有豐富的脂質，歸屬「油脂堅果類」，剩下的四季豆、長豆(菜豆豇豆)、甜豆、青豆因為含有許多醣，屬於「蔬菜類」。

除了這些營養成分外，豆類食物還有著豐富的膳食纖維與維生素(E與B)呢！它們不但可以幫助我們整腸通便，保持健美身材，還可以美白肌膚，達到美容的效果，而黃豆與黑豆更因含有豐富的卵磷脂，可以降低血液中的膽固醇、防止血管硬化、預防老年癡呆症與老化現象...等等，其實它們的功效多不勝數，尤其癌症的防治效果更是一級棒喔！

小朋友，任何一種「豆類」食物都具有豐富的營養與不同的重要性，下次如果你再遇上它，可別再東挑西撿的選擇它們了，聰明的你不妨試著接受它，喜歡它們，因為吃好豆，保健康，適量吃各種豆，準沒錯！