

腐竹热量高,可代替肉类和蛋类

腐竹作为豆制品,是很多火锅、麻辣烫爱好者受欢迎的食材。

尤其在即将到来的夏季,餐桌上会经常出现凉拌腐竹的身影。相关数据显示,腐竹这种看似清淡的豆制品,其实热量和脂肪都很高。腐竹是豆浆煮沸后,经过一段时间保温,在表面形成的一层油皮。挑出后油皮就下垂成枝条状,再经过干燥就制成了。想想奶皮、米油就不难理解了,腐竹其实就是把豆类中的蛋白质、脂肪等成分进行了浓缩,所以热量、营养成分的含量自然也很高。

腐竹泡发后热量会降低

虽然干腐竹的热量和脂肪看起来让人心生畏惧,但不可能直接吃干腐竹。腐竹泡发后,因为水分含量高了,所以热量和脂肪也会降低。

一般来说,腐竹泡发后重量能变成原来的2~3倍。比如40g的干腐竹,泡发后能有95g左右。

根据上面的泡发前后重量对比,泡发后腐竹干物质占比在

42%,腐竹的热量和脂肪含量都有不同程度的降低。

泡发后的腐竹每100克热量为194千卡左右,脂肪含量约为9.1克。虽然比干腐竹低了一些,但相较于其他蔬菜类食材,这个热量和脂肪含量仍然较高。这样看下来,泡发后的腐竹算得上是热量较高、高蛋白、脂肪适中的食物,可以代替肉类或蛋类,但不适合当蔬菜。



腐竹的营养还不错

优质高蛋白

泡发后的腐竹蛋白质含量媲美肉类,比猪肉(蛋白质为15.1g/100g)还要高,属于高蛋白食品(每100g食物中蛋白质超过12g)。

除了含量高,腐竹的蛋白质属于优质蛋白,氨基酸组成接近人体需要。富含主食中容易缺乏的赖氨酸,提高主食中蛋白质的消化吸收率。

腐竹中的谷氨酸也不少,每100g干腐竹含有7649mg,是其他豆类或动物性食物的2~5倍。谷氨酸在大脑活动中起到重要的作用,可以预防老年痴呆症。

高钙、高钾

每100克干腐竹含77毫克钙,是牛奶的2/3,可以作为奶制品以外的补钙来源。对于不爱喝奶的朋友而言,是重要的补钙食材,可以帮助强健骨骼。

腐竹中的钾非常丰富,每

100克干货中含有553mg的钾,大约是同等重量香蕉的2倍,对于平稳血压、保证心肌的正常功能有帮助。

卵磷脂和大豆异黄酮

腐竹中的磷脂和大豆异黄酮属于对心血管友好的植物化合物,含量丰富。

其中大豆磷脂能够延缓衰老、降血脂,对预防和治疗脂肪肝也有优势。而且与动物性食物相比,腐竹不含胆固醇,适合素食者补充营养。

干腐竹中的大豆异黄酮含量达196mg/100g,其分子结构与人体雌激素相似,能双向调节激素水平。在中国居民膳食指南(2022版)中针对大豆及其制品的健康益处总结中,其能起到“降低更年期女性乳腺癌发病风险,并降低骨质疏松的发病率”作用的背后,都与大豆异黄酮有关。



三类人群谨慎食用

痛风人群

嘌呤在体内可以代谢成尿酸,而血液中尿酸高会加重痛风的症状,所以痛风患者需要控制饮食中的嘌呤摄入量。

《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》将食物按照嘌呤的多少进行分类,每100g食物嘌呤超过150mg就属于高嘌呤食物。而干腐竹每100克的嘌呤含量160毫克,属于高嘌呤食物。

过量食用腐竹可能会导致体内尿酸生成增加,从而加重痛风病情。因此,痛风患者在发作期最好不吃腐竹,缓解期可以适量食用腐竹,避免引发痛风发作。

减肥人群

对于正在减肥的人来说,腐竹的高热量特性需要引起注意。如果不控制食用量,很容易摄入过多的热量,导致减肥计划受阻。建议减肥期间可以将腐竹代替肉类来食用,一定不要当成蔬菜去大量吃。

肾病患者

为了减轻肾脏的负担,肾病患者需要严格控制蛋白质和钾的摄入量。

腐竹虽然富含优质蛋白质和钾,但过量食用会增加肾脏的代谢负担,不利于肾病的康复。

当然,肾病的类型不同、症状不同、阶段也不同,建议肾病患者在食用腐竹时应遵循医生的建议,合理控制摄入量。

腐竹这样吃更健康

食材搭配

在烹饪腐竹时,可以搭配一些低热量、高纤维的蔬菜,如菠菜、芹菜、香菇等,这样可以平衡整道菜的营养成分,降低整体的热量密度。

同时,避免与高脂肪、高热量的食材如五花肉、油炸食品等一起烹饪,以免增加热量摄入。

烹调建议

烹调腐竹时,尽量采用清淡的烹饪方式,如煮、炖、蒸等,避免油炸、油煎等高油烹饪方法。在调味上,可以适当减少油、盐的使用量,加入一些葱、姜、蒜等天然调味料来提升风味。

小结

总之,腐竹虽然热量较高,但只要合理控制食用量、搭配合适的食材和采用健康的烹调方式,仍然可以作为一种美味又营养的食材出现在我们的餐桌上。大家在享受美食的同时,也能保持健康的生活方式。

(来源:科普中国)

