

# 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。

## 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

腐竹是集营养和热量为一身的食物，不吃很可惜，但吃多了又容易能量摄入过量。那该怎么办呢？

**控制量**  
《中国居民膳食指南(2022版)》建议，成人每天吃15~20克大豆或相当量的豆制品。按照大豆的量来折算，每天食用干腐竹的量控制在12~20克左右比较好，泡发后的腐竹控制在28~48克。当然，如果你不是天天吃豆制品，偶尔吃一次最好控制在100克以内，并在当天减少些肉类的摄入。这样既能享受腐竹的美味，又能避免摄入过多的热量和脂肪。

**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)

## 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。

