

润燥清热，绿豆饮食不可少

入秋后，很多人喜欢喝绿豆汤、绿豆粥，吃绿豆饭，因为绿豆不仅有润燥止渴、清热解毒、舒肝顺气、增加食欲等作用，还能控制血压、控制血糖。可有人问，绿豆是做汤、做粥好，还是做饭好？哪些人要慎食绿豆呢？下面就给你讲清楚。

润燥清热还得喝绿豆汤

绿豆润燥止渴、清热解毒，早有研究证实。富含黄酮、单宁、皂苷等成分的绿豆皮提取物，能够改善实验小鼠高热逆境处理后的多个抗氧化指标，学者认为，这可能是绿豆清汤具有清热解暑效果的科学机制



之一。煮绿豆汤有讲究，时间过长，绿豆皮里的上述药效成分会与绿豆蛋白质、淀粉发生作用，形成复合物，从而降低其抗氧化活性。还有，绿豆长时间浸泡或熬煮，也会造成黄酮、单



宁和空气中的氧气发生作用而氧化。因此，要想获得绿豆汤的解暑效果，就应直接将绿豆洗净放冷水中煮，切勿将绿豆煮破皮，煮8~10分钟，取清汤饮用。有的人为了让绿豆快点煮烂，煮时会加碱。也有人喝绿豆汤时，喜欢加糖。实验表明，加糖、加碱都会降低绿豆汤的抗氧化效果。喝绿豆原味清汤才是最佳选择。



压力锅煮绿豆粥更好消化

和大部分豆类一样，绿豆中含有胰蛋白酶抑制剂，也含有植酸、单宁、皂苷等很多妨碍消化吸收的成分。相比于黄豆和黑豆，绿豆的胰蛋白酶抑制剂含量比较低，大约1/5。但是，消化能力弱的人，即便是绿豆煮开了花，吃了也觉得难消

化。有研究表明，绿豆中的胰蛋白酶抑制剂耐酸性较好，在1.5pH的模拟胃酸条件下处理8小时之后，仍能保留86%以上的活性。同时，其耐热性也不错，经过90℃处理60分钟，仍可保持90%以上的活性。常压

煮制60分钟后，胰蛋白酶抑制剂活性依然可保留约1/5，植酸、皂苷和单宁等其他抗营养因素保率也较高。不过，用电压力锅烹调后，绿豆会变得更好消化。在1.7个大气压保压20分钟之后，绿豆可以达到软烂状态，此时绿豆的胰蛋白酶抑制剂活性降到10%左右，其他抗营养素的含量也会降低到50%以下，对蛋白质消化吸收的影响已经大大减弱了。



控血糖还是吃绿豆饭为好

很多人担心把绿豆煮成绿豆沙，会升高血糖指数(GI)，不适合控血糖的人食用。其实不用担心，因为所有的淀粉豆类，包括绿豆、红小豆、小扁豆、鹰嘴豆、芸豆等，全都是低GI食材。

如上所述，豆类含有多种妨碍快速消化吸收的成分，淀粉消化速度较慢，而且含有更高的蛋白质，不会造成血糖快速上升。按目前的测定数据，常压煮制绿豆的GI值仅为27，红小豆是24；吃起来面面软软的鹰嘴豆罐头GI值是42，芸豆罐头是52。所以，豆子即便煮到软烂状态，也不可能达到高GI的程度。

在煮绿豆取清汤之后，余下的豆子，可以再加水用小火煮成绿豆沙，也可以加入大米煮成绿豆粥或绿豆饭，比白米粥、白米饭的餐后血糖反应明显更低，如果再加其他杂粮就更好。

控血压可用绿豆替代部分主食

据目前研究资料，绿豆确实有降压效果。一方面，绿豆是高钾、高镁食物，喝绿豆汤、吃绿豆饭有利于调整膳食钾钠比值，而控血压膳食的要点是高钾低钠膳食，最好能再加上足够的钙和镁。另一方面，绿豆皮富含多酚

类物质，抗氧化性质强，有利于降低炎症反应、预防心脑血管疾病。

食品研究者还发现，绿豆所含的蛋白质本身就有利于控制血压。绿豆中的绿豆球蛋白水解物既能抑制肾素，又能抑制血管紧张素转换酶(ACE)活性，增加一氧化氮产生量，促进血管舒张，从而起到降压作用。当然，绿豆毕竟不是药物，它只是控血压膳食中的一个良好配料。实际上，各种淀粉豆都是控血压的良好食材，只需把一小部分白米、白面主食替换成绿豆，或芸豆、干豌豆、鹰嘴豆等，都比只吃白米、白面等主食有利于控制血压。

哪些人不适合多吃绿豆

绿豆既然有利于降血压，也就意味着它并不适合血压偏低的人多食用。

豆类中含有胰蛋白酶抑制剂、低聚糖、植酸、皂苷和抗性淀粉，即便经过高压烹调，容易胀气、腹泻的人还是不能大量吃，仅可少量食用。

考虑到豆类嘌呤含量偏高，且替代大米烹调时会增加蛋白质摄入量，尿酸过高和肾脏功能受损的人也不适合大量食用绿豆。

(来源:《科普时报》)



健康饮食

红糖、白糖、冰糖作用不一样

煮姜糖水家里正好没红糖了，可以放点白糖吗？其实，每种糖的作用天差地别，如果用错了，不但没效果，有时还会适得其反。

红糖：益气养血，散寒暖胃

红糖也称为黑砂糖，以甘蔗为主要原料，经提汁、澄清、煮炼，采用石灰法工艺制炼而成的未分蜜粗糖，整个加工过程中除石灰外不加入任何化学试剂以及食品添加剂，完全保

留甘蔗原有风味和营养物质。红糖性味甘温，具有益气养血、健脾暖胃、祛风散寒、活血化淤之效，适用于产妇、贫血者和月经不调者食用。《本草纲目》也曾记载，“红糖利脾缓肝、补血活血、通淤以及排毒露”。因其性温味甜腻，中医认为阴虚内热者、消化不良者以及糖尿病患者不宜食用红糖。

白糖：生津润肺，补中益气其实早在宋朝时期就已经

出现了白糖，开始记载于李时珍的《本草纲目》中，明代科学著作《天工开物》里也曾详细记载过红糖和白糖的制作方法。白糖是蔗糖的结晶体，具有纯正的蔗糖甜味。除直接食用外，也是工业用糖的主要品种。白糖又叫白砂糖、糖霜。性味甘、平，具有润肺、生津，补中益气的功效。白糖可用于治疗肺燥咳嗽、干咳无痰、口干燥渴、中脘痛等症状。白糖又可

解毒，解鱼蟹毒，《随息居饮食谱》中亦提到“糖霜(即白糖，不同于现在的糖霜)点浓汤饮”，可治中脘痛、食鱼蟹不舒、啖蒜韭口臭等症状。

冰糖：润肺止咳、润喉去燥

冰糖主要以白砂糖为原料，经过再溶、清净、重结晶而制成，是由多颗晶体并聚而成的蔗糖晶体。冰糖品质纯正，不易变质，口感上比白糖清甜，除可作糖果食用外，还可用于

高级食品甜味剂、配制药品、浸渍酒类和滋补佐料等，如冰糖燕窝、冰糖雪梨等。中医认为冰糖具有润肺、止咳的功效。对于久咳不止、肺燥咳嗽、痰中带血等症状有明显疗效。白糖和冰糖都具滋腻之性，故有痰湿、胃酸过多、胃炎、胃肠溃疡以及高血脂、糖尿病等人群慎食。

(来源:《健康时报》)