

生活中,经常有人分享类似的经历:坚持喝杂粮豆粥、吃豆沙,结果血脂和血压都正常了,人也变苗条了。这是真的吗?为什么杂粮和豆子会有这样的效果呢?其实这是有科学依据的,下面就讲讲淀粉豆这类豆子的几个知识点。

知识点 1:

淀粉豆中所含的脂肪少、淀粉高,适合做主食

按照营养成分,豆子分成两个大的类别,一类是大豆,一类是淀粉豆。

大豆主要是可以用来榨油、做豆腐的豆子,包括黄豆、黑豆、青豆、白大豆等各种颜色,其中以黄豆产量最大,黑豆次之,它们的蛋白质含量高达35%以上,脂肪含量在16%-20%之间,还有大量的膳食纤维和低聚糖,但是淀粉含量非常少。所以它们不能当主食,也没法煮到黏糯或沙软的状态。《中国居民膳食指南》建议大家每天吃豆制品,说的就是大豆做的豆浆、豆腐、腐竹之类产品。

另外一类是淀粉豆,包括红小豆、绿豆、各种芸豆(腰豆)、干豌豆、干蚕豆、干扁豆、鹰嘴豆、小扁豆等。它们的脂肪含量非常低,根本榨不出油。脂肪少就无法形成乳化效果,所以也没法打成豆浆。但它们的淀粉含量高达60%左右,所以可以煮成豆沙,做成粉条、粉丝、粉皮等淀粉产品,算是一种主食食材。

另外,淀粉豆在蛋白质方面也表现不俗,含量超过20%。虽然比不上大豆,但也妥妥地“吊打”蛋白质含量只有7%的大米、8%的玉米、10%的普通小麦和12%的普通燕麦了。所以,淀粉豆是一类高蛋白的主食食材。

知识点 2:

豆类是钾和镁的好来源,对控制血压很有帮助

淀粉豆类是名副其实的高钾主食食材,与精白大米和其他谷物对比之后就更为明显:按照中国食物成分的数据,100克精白大米(特级粳米),也就是我们日常吃的东北大米中只有58毫克的钾,100克精白小麦粉(特一粉)的钾含量是128毫克。然而,100克绿豆、红小豆、红芸豆、白扁豆的钾含量分别是787、860、1215、1070毫克,可以看出,是大米、白面的六七倍,甚至十多倍。

论镁含量,情况也是类似的。100克“特级粳米”和“特一粉”中的镁含量是25和32毫克,而100克绿豆、红小豆、红芸豆、白扁豆的镁含量分别是125、138、164、163毫克,远高于大米、白面。

所以,在白米、白面等低钾主食中适当加入淀粉豆的配料,有利于改善膳食钾钠比例,而高血压患者最重要的饮食调整措施就是控盐(控钠)增钾。充足的镁则能阻止钾从细胞中外流,并有利于降低血管压力,对控制血压也很有帮助。

知识点 3:

豆类中的蛋白质帮助控制血压、预防心血管病

豆类食物是植物蛋白质的最重要来源,用大豆蛋白、豌豆蛋白、鹰嘴豆蛋白等植物蛋白替换部分肉类蛋白已经被证明有利于预防心脑血管疾病。

用豆类蛋白质替代一部分肉类蛋白质,也有利于减少钠的摄入(肉类蛋白质作为菜肴是要加盐的,而豆子煮粥煮饭不用加盐);还减少了来自肉类的血红素铁的摄入,降低体内氧化应激水平,对血管也有一定保护作用。我们最为熟悉的淀粉豆是绿豆,而绿豆蛋白质在动物实验中表现出了降压作用。

知识点 4:

淀粉豆的豆皮含多酚、植酸等,保护血管健康

淀粉豆的豆皮中含有大量多酚、植酸、皂甙等成分,对保护血管健康是有益的。即便不吃豆子本身,只喝几乎不含热量的豆汤,因为其中溶出了钾、多酚、植酸、皂甙等物质,对控制高血压、高血脂都有好处。

想要降血压、降血脂?
试试多吃淀粉豆吧!



知识点 5:

淀粉豆中富含多种B族维生素,包括叶酸

和精白米、精白面粉相比,淀粉豆里的维生素B1、维生素B2等B族维生素的含量明显更高。不过虽说如此,在这两种维生素的含量方面,淀粉豆和燕麦、藜麦、小米等全谷物的差距并不大。

但是,若论叶酸含量,淀粉豆类可以说得上是遥遥领先,其含量远

高于糙米、全麦粉、燕麦、藜麦等全谷物。

充足的膳食叶酸供应有利于控制同半胱氨酸水平,而同半胱氨酸水平过高是心脑血管疾病的独立风险因素。叶酸配合维生素B2、B6、B12等其他B族维生素,可以得到更好的效果。

知识点 6:

淀粉豆是高饱腹感、低GI食材,帮助降体脂、控体重

对有超重肥胖问题的人来说,说到控血压,减肥瘦身措施必不可少。淀粉豆属于饱腹感高和血糖指数(GI)低食材,加入食物之后有利于控制体重。

适当用淀粉豆替代白米、白面做主食,如“淀粉豆+大米”煮的粥、“淀粉豆+大米”煮的豆饭,“豌豆粉/绿豆粉+面粉”做的杂豆面条等,都可以有效提升饱腹感,在不影响营养素摄入的前提下更轻松降低食量,达到减肥效果。

很多人担心,把绿豆煮成绿豆沙,可能会升高血糖指数(GI),

不适合需要控血糖的人食用,其实不需要有这种担心。因为所有的淀粉豆类,包括绿豆、红小豆、小扁豆、鹰嘴豆、各种芸豆(腰豆)、干豌豆等,全都是低GI食材。

如前所述,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。

知识点 7:

淀粉豆会产气,但也是抗性淀粉和益生元的好来源

吃豆子多了,肠道容易产气,排气会增加。这是因为淀粉豆中含有较大比例的直链淀粉,冷后会产生抗性淀粉;它们还天然含有低聚糖,也就是所谓的“益生元”,促进肠道中双歧杆菌等有益菌群的增殖。

抗性淀粉和低聚糖都能在结肠中完全发酵,产生有益肠道健康、有益控制血脂的短链脂肪酸。但是,

它们也会在细菌发酵中产生氢气、甲烷、二氧化碳等气体。这些气体没有臭味,但产量大时会让人感觉不舒服。

总之,如果胃肠功能许可的话,日常喝些豆粥、豆汤,吃点豆饭,是非常有利于预防高血压、心血管病和脑血管病的,同时对控制血糖也是有好处的。

知识点 8:

每天吃半杯熟豆就可以起到有益效果

到底要吃多少淀粉豆才能起到健康作用呢?吃的量不用特别多,吃豆子过多也可能引起胀气和消化不良。

按研究数据分析,每天吃半杯熟豆,大概相当于50克左右的生豆

子,就能起到一定效果。具体吃的数量以自己感觉身体舒服为准,而且可以换不同豆子吃,比如夏天吃绿豆、扁豆,秋冬吃红小豆、花芸豆等。

来源:人民网