

投稿類別：健康護理

篇名：

「豆」出新健康－黃豆主要攝取的營養成分

作者：

洪高峯。國立東港海事職業學校。航運管理科三年甲班
陳楓文。國立東港海事職業學校。航運管理科三年甲班

指導老師：

李桂雲 老師

壹、前言

一、研究動機

自從黑心油的出現，大家的健康意識逐漸抬頭，所以社會掀起了一股健康飲食的風潮，有多數人會在餐點上選擇有關豆類的食品。這次我們以「豆中之肉」的黃豆來作為研究對象，黃豆、黑豆和毛豆都是由種植大豆而獲得，這三種豆類都是因為大豆果實熟成程度而產出。

每天早上爸爸都買一杯愛心豆漿，讓我帶到學校當早餐，可是我對豆漿的印象就是蛋白質、碳水化合物、鈣，所以我們希望藉由這次機會，了解黃豆主要的營養成分，這些營養成分對人體有那些好處，以及怎麼吸收效益最大。

二、研究目的

- (一) 了解黃豆主要的營養成分。
- (二) 了解黃豆營養成分對人體的好處。
- (三) 尋找黃豆最好的吸收法。

三、研究方法

文獻研究法：通過調查文獻來獲得資料，其作用為有助於了解事物的全貌。

四、研究架構



圖一：研究架構
(圖一資料來源：研究者繪製)

貳、正文

一、針對黃豆營養成分的深入探究

傳說黃豆在五千年前，被一位嘗過百草名為神農氏的人，列為五種神聖穀類之一，黃豆所蘊含的營養成分極為豐富，這是在古時就被認可的。

（一）黃豆基本介紹

古稱菽，植物界豆目豆科大豆屬(大豆亞屬)大豆種，黃豆含有鈣、鐵、磷、鈉、鋅以及維生素 A、B6、B12、C、蛋白質等等對人體有益的營養素，除了營養價值高外，我們從中挑選出一些普為人知的營養素來介紹。

（二）黃豆的營養成分

從黃豆的營養成分中挑選出一些來探討。

1. 大豆異黃酮：，具有延遲女性細胞衰老，使皮膚保持彈性，具有降血脂的功能，緩和女性更年期障礙。（一公斤黃豆只能萃取 17.5 毫克的大豆異黃酮）
2. 卵磷脂：具有防止血管硬化，預防心血管疾病。
3. 鎔醇：適量的攝取可以增加活力，有預防老年癡呆的功能。
4. 胰島素：對糖尿病有治療的作用。
5. 皂貳：有降血脂・抑制體重增加的功能。
6. 亞油酸：經研究發現有阻止皮膚細胞中黑素的合成，使皮膚美白。
7. 維生素 E：具抗過氧化作用。
8. 綜合營養成分：能預防癌症發生，尤其是乳腺癌，其抑制效果最為顯著。

二、黃豆的功效及說明

我們總結黃豆的好處，從中挑選一些對普遍大眾較有幫助的功效，再探討其原因並加以論述。

表一：黃豆功效

功效	說明
免疫功能	黃豆有豐富的蛋白質，以及多種人體需要的氨基酸，可以提高免疫力。

阻止氧化	黃豆中的大豆皂苷能清除體內自由基，有抗氧化的作用。
強健器官	大豆卵磷脂能幫助脂溶性維生素的吸收，強健人體各組織器官，幫助脂質代謝降低膽固醇。
預防耳聾	黃豆還有鐵質，可以擴張微血管軟化紅血球，保證耳部的血液供應，可以有效防止聽力減退，
輔助降壓	黃豆中有鉀，可以幫助過多的鈉鹽排出，有輔助降壓的效果。 高血壓患者常吃黃豆，對及時補充體內鉀元素很有幫助。
治缺鐵性貧血	黃豆蘊含了很多的鐵，而且容易被吸收，對缺鐵性貧血作用。
通導大便	黃豆中含有的可溶性纖維，可以幫助通便，還能降低膽固醇含量。
防止血管硬化	黃豆中的卵磷脂可以清除在血管壁上的膽固醇，防止血管硬化、預防心血管疾病。還具有防止肝臟積存過多脂肪，防止肥胖所引起的脂肪肝。

(表一資料來源：阿波羅新聞網(2018)。黃豆的 15 大功效。

2019 年 2 月 25 日，取自 <https://tw.aboluowang.com/2018/0430/1107043.html>)

三、攝取法及禁忌

人們吃黃豆就是為了攝取黃豆中的營養素，所以想了很多烹煮方法，但有許多吃法會破壞其中的營養成分，隨意添加其他食材一起烹煮，可能會產生毒素。

(一) 提升大豆異黃酮的吸收率

1. 浸泡悶煮法：有研究指出黃豆在恆溫 50 度浸泡 8 小時，醣基大豆異黃酮大量轉變成無醣基形式，大豆異黃酮的吸收就會被提高。(其實意思就是說，在烹煮黃豆前，浸泡乾淨的熱水，並以電鍋保溫數小時，就可以大幅提升大豆異黃酮的吸收了。)
2. 黃黑通吃：做法就是黃豆和黑豆一起打豆漿，比例 1：1，養價值比單純的黑豆豆漿或黃豆豆漿更高。

(二) 食用黃豆的禁忌

1. 因為吃黃豆會造成脹肚，所以有慢性消化道疾病的人得慎食。

2. 生黃豆對人體有害，須煮熟才吃。
3. 不可和水芹菜、燕窩、菠菜、優酪乳、蝦、核桃、豬肉一起食用。
4. 不可一次攝取太多的量。（建議適用量：每天 40 克黃豆）
5. 結石患者不可食用，會加重病情。

（三）與其他食物配合

表二：黃豆與其他食物的搭配

可相配		不可相配	
黃豆+花生	豐胸、美容	黃豆+豬肉	腹脹
黃豆+紅棗	補血、降血脂	黃豆+洋蔥	降低鈣吸收
黃豆+小米	增加營養素吸收	黃豆+核桃	消化不良

(表二資料來源：香哈(2018)。黃豆相剋表。

2019 年 2 月 25 日，取自 <https://www.xiangha.com/xiangke/448>)

參、結論

從我們的收集來的資料，黃豆有很多人體需要的營養素，還是對抗癌症很厲害的幫手，幫助的對象也不分男女，不分老人小孩，但是黃豆也是有禁忌的，不可因為營養價值高，就食用過量，吃太多不僅不是養生還有可能對身體造成嚴重的傷害，或是與其他不可搭配的食物一起吃，這也很傷身。

在這個重視健康的時代裡，黃豆是一個很重要的角色，想要健康的飲食，黃豆一定是你的好選擇，所以我們很推薦早上一杯豆漿或是中午、晚上來一道黃豆的料理，或是食用其他黃豆製品例如：豆漿、豆花等等之類的黃豆，加工食品易可吸收到同樣的營養素，享受同樣的營養價值。



圖二：黃豆
(圖二資料來源：悠活農村)

肆、引註資料：

鄭元魁(2002)。高纖養生堅果、豆。臺北市：邦聯文化事業有限公司。

維基百科 富含高蛋白的豆科植物(2015)，2019 年 2 月 20 日，取自
<https://zh.m.wikipedia.org/zh-tw/%E5%A4%A7%E8%B1%86?fbclid=IwAR2Ro--mEKRn4dUqjpUF9NRh3dJbYsM6EOfJB3HPH-nzu4D-FA5EyGA7MX8>

博士 愛吃黃豆要注意，黃豆和這些同吃會相剋，會危害健康。切記！(2018)，
2019 年 2 月 23 日，取自
<https://www.pixpo.net/health/0JM7dkzf.html>

阿波羅新聞網(2018) 黃豆的 15 大功效 你可知曉？，2019 年 2 月 25 日，取自
<https://tw.aboluowang.com/2018/0430/1107043.html>

香哈(2018)，2019 年 3 月 5 日，取自
<https://www.xiangha.com/xiangke/448>

悠活農村(2018) 非基改高雄選 10 號黃豆，2019 年 3 月 10 日，取自
<https://www.yooho.com.tw/goods.php?id=1356>

每日頭條(2017) 黃豆的功效與作用及禁忌，2019 年 3 月 12 日，取自
<https://kknews.cc/zh-tw/health/omqe2vp.html>