

食品安全系列宣传 2021 年之二十：

豆芽有三宝防癌又抗老，这种豆芽营养价值高

科普中国-乐享健康 2021-06-24

熊 猫 医 学 科 普

豆豆长出芽，变得更美好



文字：北京协和医院 于康

奶奶给了我一袋她自己发的
豆芽，今晚就吃豆芽啦！

豆芽得炒熟才能吃，不
如直接吃黄豆省事！



上次吃黄豆喝凉水，被
你嫌弃了好几天.....我
还是吃豆芽吧~



虽然豆芽是豆子发出来的，
但豆芽的营养成分可不同于
豆子。我请北京协和医院临
床营养科于康教授来仔细说
说吧。



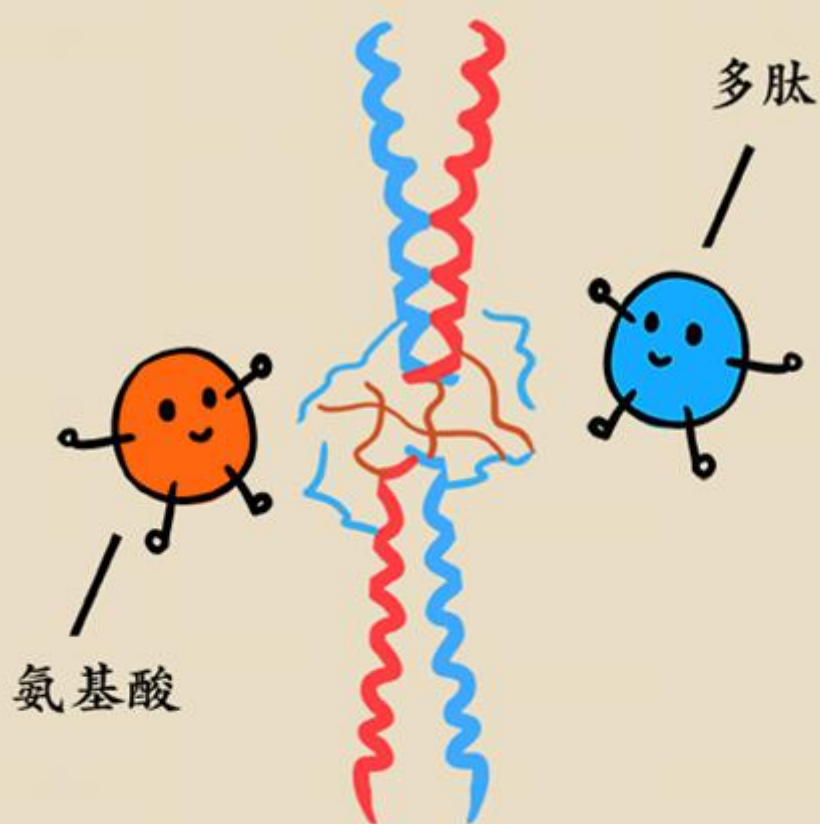
熊猫说的对。以黄豆为例，发豆芽的过程中，黄豆里的蛋白质和淀粉等营养成分都会发生变化。



于康
教授

北京协和医院
临床营养科

发豆芽的过程中，蛋白质会变为氨基酸和多肽，淀粉会变为低聚糖和单糖，从而更容易被人体吸收。



比起豆子，豆芽里面有三宝，
抗癌又防老！

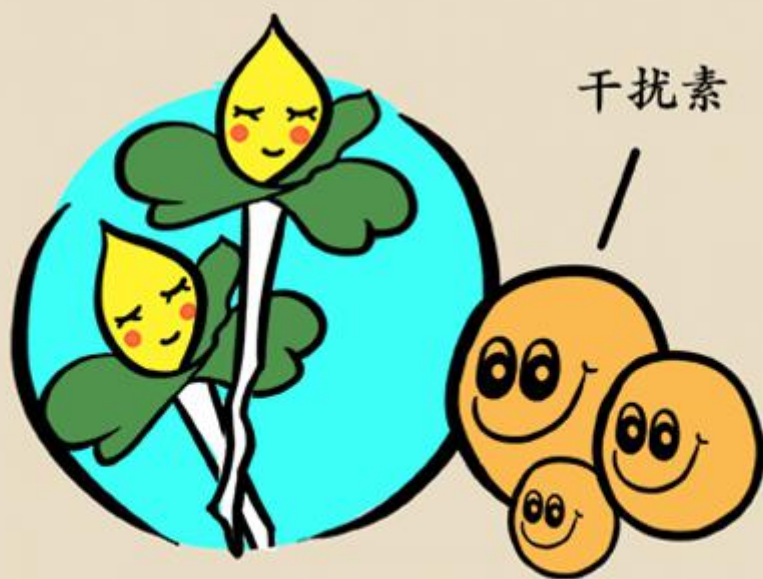


哪三宝？

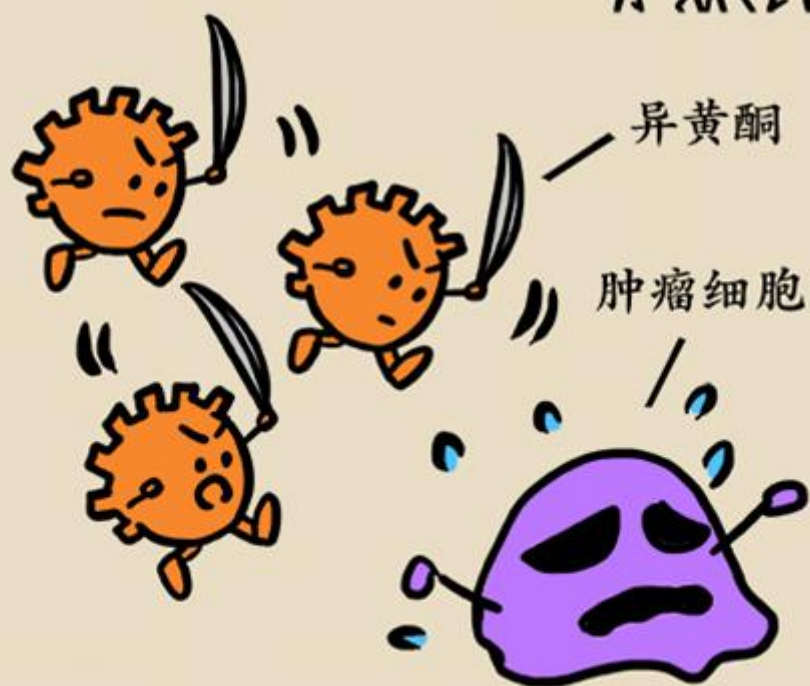
大宝是干扰素诱生剂，
二宝是异黄酮，三宝
是叶绿素。



干扰素是一种能对抗肿瘤的重要物质，而豆芽里含有的干扰素诱生剂能促进人体产生干扰素，从而提高人体抗癌能力。



异黄酮是种非常强大的抗氧化物，其抗氧化能力比维生素C强得多。异黄酮的抗氧化过程有助于抑制肿瘤的产生或发展。



有研究表明，日本女性乳腺癌发病率比欧美国家低，与日本人常吃豆制品有关。



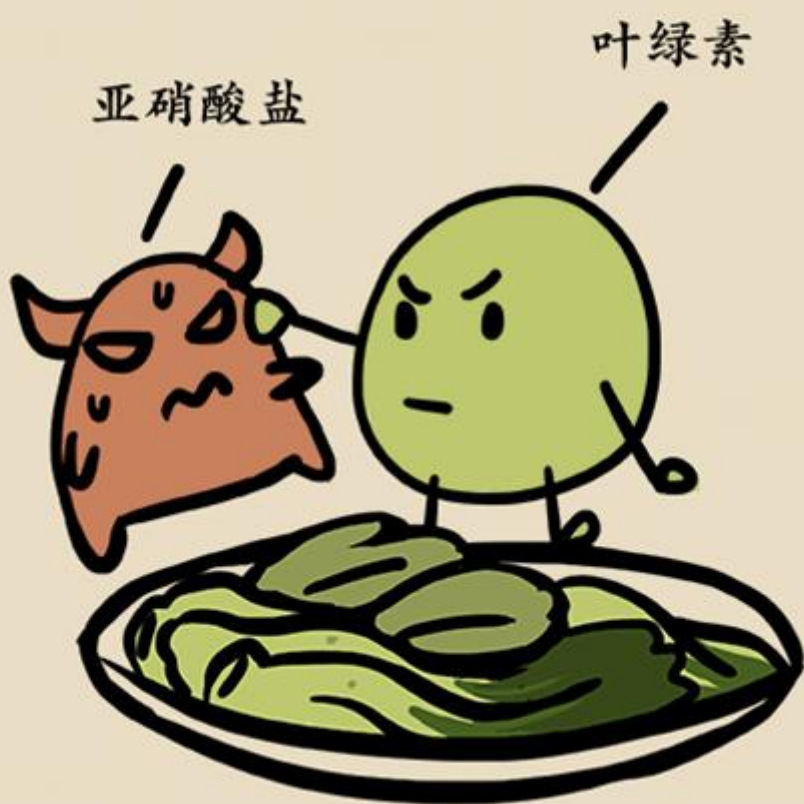
除了乳腺癌，异黄酮还能有效抑制白血病、结肠癌、肺癌、胃癌。



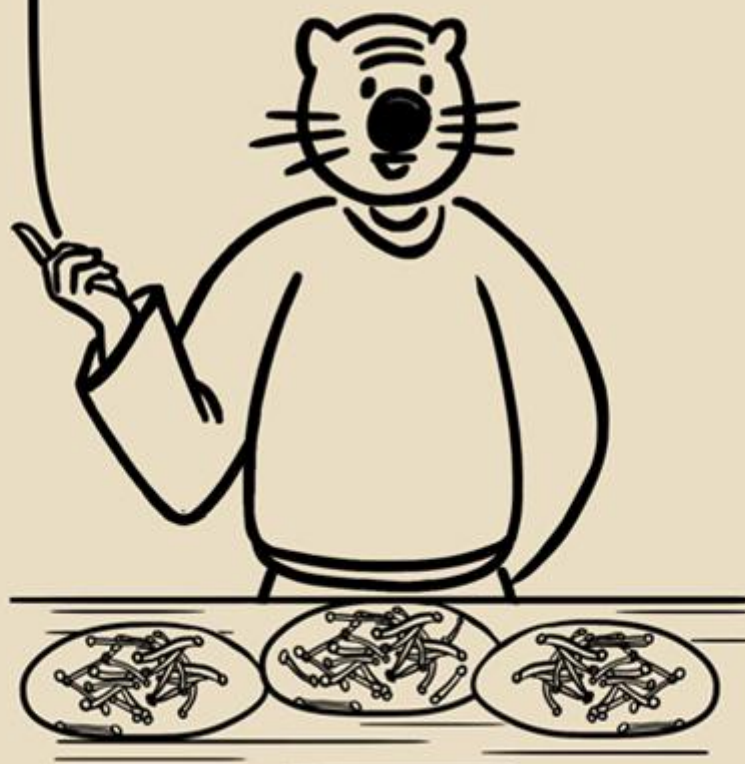
大宝、二宝是抗癌能手，三
宝叶绿素貌似很平常？



三宝更强。剩饭剩菜中的硝酸盐，会转变为致癌物亚硝酸盐，叶绿素能阻断这个过程。



既然豆芽这么好，我也多吃点吧！不过，那么多豆芽，哪种最好呢？



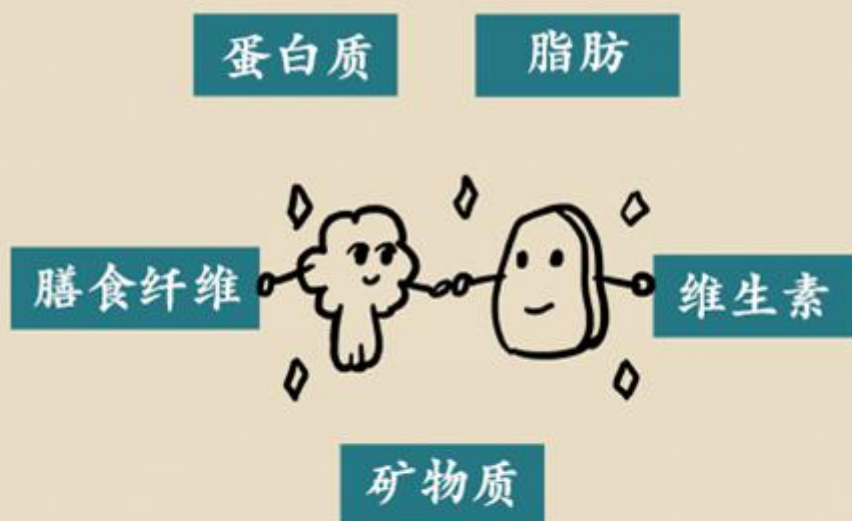
我首推黄豆芽。因为黄豆芽中蛋白质、矿物质、维生素的含量比较高。



药膳同源，我给朋友们推荐
一道有益健康的好菜：豆芽
炒合菜。



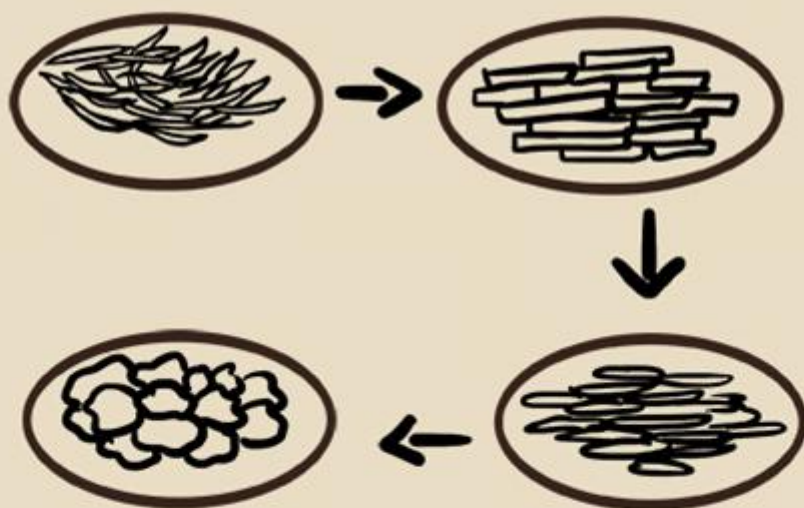
豆芽炒合菜不光色香味搭配合理，还能提供优质蛋白质、脂肪、膳食纤维、维生素和矿物质。癌症患者可以常吃！



跪求菜谱！



豆芽去根洗净，韭菜切段，
肉切丝，鸡蛋炒熟备用。



油锅热后爆香葱蒜，放肉丝翻炒，再入豆芽，最后倒韭菜和炒好的鸡蛋，加少许酱油、盐调味，再快速翻炒即可出锅。



多谢于教授的食谱，跟您学习，吃好喝好还抗癌，今晚我就做豆芽炒合菜！



- 本回完 -

让医学变得简单



“熊猫医生医学漫画” 供稿

豆芽有三宝防癌又抗老，这种豆芽营养价值高