喝豆漿，別再被這些誤區所欺騙了

很多乳糖不耐受的友友們會選擇喝豆漿來代替奶類的攝入，可有人的卻因爲各種各樣“謠言”而拒絕喝豆漿，比如豆漿不能和雞蛋一起吃，男性喝豆漿會變“娘”等各種反面言論，這些流言讓人困惑不已，很多人對豆漿都有一絲“恐懼感”，出於寧可信其有的觀點乾脆就不喝豆漿。我們來看看究竟有哪些誤區呢?

誤區一：豆漿不能和雞蛋一起吃

產生這種誤區的原因是豆類含有胰蛋白酶抑制劑，會妨礙蛋白質的消化，降低蛋白質的利用率，而雞蛋是一種富含優質蛋白質的東西，兩者同食會使雞蛋的蛋白質利用率下降。

然而，胰蛋白酶抑制劑也是一種蛋白質，在高溫長時間加熱中大部分都失去了活性，所以可以放心的喝豆漿吃雞蛋。但要注意的是，未熟透的豆漿的確會影響蛋白質的吸收和利用的，所以豆漿一定要熟透。

誤區二：男性喝豆漿會變“娘”

豆漿中有大豆異黃酮，而大豆異黃酮是一種植物雌激素，男性喝多了會影響男性特徵，還會影響男童的正常發育。

豆漿中的大豆異黃酮是一種植物雌激素，可是它的生物活性只是雌激素的千分之一，對於男性來說，雄激素水平高，區區一杯豆漿的植物雌激素也不會逆轉激素水平，影響男性特徵。當植物雌激素攝入過高時是會對雄激素有輕微的抑制作用，因此，拋開劑量談毒性的行爲都是耍流氓，男性可以喝豆漿，只是需要注意量的問題。適當的豆類及其製品還可以幫助男性預防前列腺癌。

誤區三：女性喝豆漿會增加乳腺癌風險

研究發現女性體內雌激素水平過高會增加乳腺癌的發病風險，所以很多女性不敢喝含有植物雌激素的豆漿。

其實原理和上面一樣，女性完全可以喝豆漿，而且植物雌激素在體內還能雙向調節，當體內雌激素水平低時它可以發揮雌激素的活性，當雌激素水平高時它可以抑制雌激素的活性。此外，有研究發現，食用豆類的女性乳腺癌患病率顯著低於未食用豆類的女性。

誤區四：豆漿不能空腹喝

關於豆漿不能空腹喝的說法是因爲豆漿中的蛋白質會被迫轉化爲能量消耗掉，很浪費。

可是豆漿中並不是只含有蛋白質，同樣也存在脂肪和碳水化合物，這些物質都能分解供能，而蛋白質是最後提供熱量的物質，所以根本就不需要擔心。就算蛋白質眞的用去供能了，你多吃一些蛋白質不就補回來了嗎。

豆漿其實是一種非常建議大家每日飲用的飲品，它熱量低，優質蛋白含量高，不含膽固醇，飽和脂肪酸含量也低，有多種植物化學物質，對於預防多種慢性病都有幫助。遠離豆漿誤區，健康喝豆漿，爲我們的身體保駕護航。

雞蛋、蛋白質和蛋白粉，你知道該怎麼吃嗎？

血糖高、血壓高、血脂高的人，能不能敞開胃口吃肉？

膽固醇高的人一天吃幾個雞蛋合適？

健身的朋友該不該吃蛋白粉？

市面上酵素、酶、多肽、支鏈氨基酸究竟是什麼？

中華預防醫學會科普信息部醫學博士劉召芬針對上述問題一一做出了解答。

說說吃幾個雞蛋的事

“如果早上來得及吃飯，我一般會吃1−2個雞蛋。如果晚上沒有飯局，我在家一般不吃肉，所以我早餐不在乎吃幾個雞蛋，但很少有超過2個的時候。”劉召芬一日三餐是：“中午在食堂儘量多吃些含肉和蛋類的菜，如果知道晚上有大餐，中午我會多吃些蔬菜，晚上補回蛋白質。”

臨床上一般根據排出的氮量來反映體內蛋白質的代謝狀況，從而反映人體對蛋白質需求的基礎量。

一個個體在不進食蛋白質8—10天后，氮排量基本恒定在每公斤體重53毫克，一個體重60公斤的人，每天排氮3.180克，每克氮相當於6.25克蛋白質，約等於20克蛋白質。但這不能說補充20克蛋白質就能滿足身體需要，因爲這裡面存在著利用率和質量的差別，而且這僅僅是基礎量。劉召芬博士表示，“一個雞蛋大概在6～7克左右，去掉蛋黃3～4克左右，所以如果不吃肉的話，一天吃幾個雞蛋，大家心裡應該有數了”。

蛋黃含膽固醇比較高，膽固醇是人體必需的，是固醇類激素的合成底物。固醇類激素包括糖皮質激素如皮質醇；鹽皮質激素如醛固酮；性激素如雄激素、孕激素、雌激素等。劉召芬博士說，這些都是人們耳熟能詳的重要激素，該吃還得吃。

蛋白粉該不該吃？

劉召芬博士認爲，吃不吃蛋白粉需要根據每個人的情況而定。

如果是爲了減輕體重，適當體育運動鍛煉，就不用吃蛋白粉，一般的日常飲食就足夠了。

如果是健身強度比較大的增肌訓練，目的是爲了煉成看起來渾身都是肌肉的 “肌肉男”，那就需要吃蛋白粉。

專項的力量訓練會消耗很多蛋白質，如果只是靠體內的儲量往上補的話很快就會用光，這時就會出現頭暈、身體沒有力氣和疲乏的症狀。所以既然以特定的方式消耗了，那麼就用特定的方式把它補充上來。最高效的方式就是吃蛋白粉。

蛋白粉吃多少要根據力量訓練的強度而定，但大部分人訓練是不可能把自己折磨到極端，一次最多吃三四十克也就夠了，最好在訓練前20−30分鐘吃。

劉召芬說，蛋白粉其實成分相差不太大，不用追求高價格，或者哪個國家產的，因爲它們都是從大豆中提取的，或者是從蛋清、牛肉提取的。

國際上評價蛋白質好壞的標準是 PDCAAS值，全稱叫“蛋白質消化率校正後的氨基酸分數”，是聯合國糧農組織和世界衛生組織聯合專家評估小組在1989年提出的蛋白質質量評估方法。以2－5歲兒童的必需氨基酸需求量爲基準，將食物中可被利用的必需氨基酸含量與之相比較。滿分爲1，即100%，表明該蛋白質爲優質蛋白質。

簡單來說就是評價蛋白質經過消化之後的氨基酸配比是不是和人體需要的配比吻合，吻合最好的得1.00分，也就是100%。目前市場上的蛋白粉差不多都是1.00分。同樣是1.00分的普通食物，還有乾酪中的蛋白、雞蛋中的蛋白、牛奶中的蛋白、大豆中的蛋白。

牛肉中的蛋白稍差，得分是0.92分，比較低的花生中的蛋白是0.52分，麩質蛋白是0.25分，意味著經過消化之後，分解出來的氨基酸種類配比不太適合人類。

酵素、酶、多肽、支鏈氨基酸是什麼？

“目前市場中的所謂保健品通過包裝和營銷，可以把蛋白粉按克賣出去，而且還巧立名目，比如酵素、酶、多肽、支鏈氨基酸。”劉召芬說。

她解釋道，這些都是蛋白質或者是蛋白質水解後的中間產物，凡是蛋白質或者它的中間產物最終都得通過酶（其實人體內的酶絕大部分也是蛋白質，極少數爲RNA）分解成氨基酸或者是二肽，最次也得是三肽才能被人體吸收。

劉召芬強調，就算保健品在成形的蛋白質形態下有任何的空間結構和奇奇怪怪的功能，吃了都沒用，“因爲吃下肚子之後都得先分解成零散的碎片才能吸收，既然都分解成零散碎片了，那些巧立名目的功能也就完全沒用了”。

NAME

Classified 分類廣告

聖路易地區
314-991-3747 Fax:314-991-2554

服務業
房地產業
餐飲業
金融投資/保險業
旅遊/休閒業

美甲店請人
誠接電話，需英文流利，PT/FT均可
314-685-5866

中餐廳請人
誠請炒飯廚師、打雜及接電話一名。略懂英文。楊小姐
314-620-9917

冷暖氣安裝維修
314-757-7032
李宏亮

Olive新開餐廳
誠請企枱、員工、炒鍋
請電314-541-2179或至 8080 Olive Blvd申請

房間分租
限單身女性，包水電、瓦斯、網路。在唐人街附近
314-562-6997

房間分租
包水、電、瓦斯，中國城，方便
314-239-1430

砍樹、修樹、家電、廢五金、垃圾清除、拆除工程
誠信可靠、經驗豐富、價錢公道，請電Michael
314-585-3035

餐館誠徵
有經驗炒鍋、服務生、Busboy及送貨Delivery
314-239-1430

日餐居酒屋+拉麵轉讓
位於大學城Loop、停車方便，3200呎，步入式冷藏箱、4個冷凍櫃、大型制冰機洗碗機、12feet hood+2個小hood，4炒鍋+2油鍋+燒烤爐+梅花爐。可改成中餐和自助餐等，有酒吧，啤酒證和烈酒牌
314-255-6743

殺蟲公司
密蘇里執照，蟑螂、跳蚤、螞蟻、老鼠、白蟻、蜜蜂、蜘蛛等。商業、住家
314-537-3347
Ken(僅說英文)

室內、室外、灰板墻及陽台油漆，免費估價，超過二十五年經驗。有執照與保險
314-954-6691

修樹、砍樹、除樹根、剪草、清庭院、鏟雪、高壓清洗、洗陽台、棚架與獨立車庫拆除。各式雜工。買房。
314-761-3145

考駕照/翻譯 服務
考駕照：多年的汽車培訓經驗，熟悉考駕照技術及規則。
98%以上的學生第一次考試及格
翻譯：美國翻譯協會(ATA)會員，20多年的豐富翻譯經驗，精通國，粵、英、日語。會代你填各種申請表格，陪你到 移民局，社安局，法庭/律師樓，醫院 等地。
羅先生/教練314-210-7219

聖路易新聞 新聞、廣告請洽
314-991-3747
e-mail: ad-slcj@slcjmail.com
傳眞 314-991-2554