

## 小兵立大功-談黃豆

~杜秀容營養師~

黃豆除了含豐富的優質蛋白質、纖維、不飽和脂肪酸、維生素及礦物質等，還含異黃酮，具降低膽固醇及血壓的功效。根據美國心臟學會建議，每天攝取 25 克以上的黃豆蛋白質，有助於降低心血管疾病的發生。且黃豆不含膽固醇，建議有動脈硬化風險者取代部分的肉類攝取。至於黃豆與尿酸形成的迷思，文獻報導人體產生的尿酸與攝取大量肉類有關，其實黃豆並非原兇！