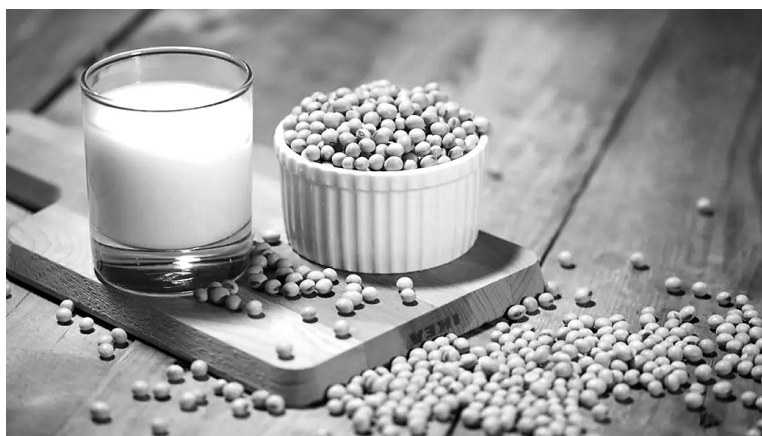


# 关于豆浆的是是非非

豆浆不仅味道香醇、营养丰富，价格也很亲民。然而，网上流传着很多关于豆浆的传言，让人真假难辨。一起来看看以下几个流传最广的传言到底是真是假。



## 传言1. 豆浆营养不如牛奶

其实，牛奶和豆浆各有各的好。两者蛋白质含量差别不大，并且均为优质蛋白质，易被人体吸收、利用。从补钙角度说，豆浆的钙含量仅为牛奶的1/20，并且吸收利用率也不如牛奶。在其他营养素上，牛奶不仅含有豆浆中没有的维生素A和维生素D，而且多种B族维生素的含量也高于豆浆。豆浆的优势在于，富含维生素E、维生素K，以及多种植物保健成分，比如大豆异黄酮、大豆多聚糖、植物甾醇、膳食纤维等。此外，豆浆的脂肪含量为牛奶的一半，并且多为有益健康的不饱和脂肪。因此，豆浆和牛奶都是有利于健康的饮品。

## 传言2. 空腹时不能喝豆浆

这个传言的理由是，空腹喝豆浆会影响机体对蛋白质的消化吸收，甚至会造成浪费。其实，只要没有不舒服，完全可以空腹喝豆浆。甜豆浆是非常好的解饿食品，1杯200毫升的甜豆浆热量为68千卡，其中60%左右来自碳水化合物，蛋白质所占比例只有27%，根本不会造成蛋白质浪费。虽然糖本身营养价值不够高，但是甜豆浆的营养素密度仍然远远高于饼干、面包、膨化食品之类，而且它热量低、饱腹能力强，能迅速缓解饥饿。

## 传言3. 痛风患者不能喝豆浆

这个传言的理由是，豆浆是由大豆制成的，而大豆里面嘌呤含量很高。其实，豆浆的嘌呤含量并不高，痛风患者缓解期可以少量喝。大豆的嘌呤含量的确略高于瘦肉和鱼类，但打豆浆时会加入大量水，嘌呤已经

被稀释。数据显示，甜豆浆的嘌呤含量为29毫克/100克，低于猪肉(138毫克/100克)，属于低嘌呤食物。然而，考虑到豆浆的饮用量较大，通常会200毫升以上，因此，痛风病人在急性发作期最好不喝豆浆。

## 传言4. 孩子和男人不能喝豆浆

这个传言的理由是，豆浆含有类似雌激素的物质，儿童经常喝会引起性早熟，男人喝会女性化。其实，豆浆中的大豆异黄酮是一种植物性雌激素，可以与不同组织器官的雌激素受体结合，发挥类雌激素或拮抗内源性雌激素的作用。如果每天喝1杯豆浆，这些植物雌激

素对人体的影响很小，不可能引起儿童性早熟。男性体内雄激素含量很高，一杯豆浆中的植物雌激素也不可能逆转激素平衡，因此不会影响男性性征或男童正常发育。研究表明，适量摄入大豆异黄酮不仅有利于预防糖尿病和心脏病，还有利于预防前列腺癌。

## 传言5. 乳腺增生的人不能喝豆浆

这个传言的理由是，豆浆含有雌激素，会加重乳腺增生，甚至引发乳腺癌。事实是，豆浆对乳腺有保护作用，乳腺增生的人也可以喝。目前国内外的调查，并没有发现豆制品有促进乳腺增生或者乳腺癌的作用。相反，在有豆制品摄入传统的亚洲国家所进行的流行病学研究证明，豆腐、豆浆等大豆制品对于控制雌激素水平、预防乳腺癌发生有一定的好处。不过，这

并不意味着大豆异黄酮可以随便吃，因为大豆、豆制品和大豆异黄酮，这三者并不是一个概念。豆浆虽然含有大豆异黄酮，但是毕竟含量比较低，吸收率不够高，而且除了大豆异黄酮之外，还含有其他很多抑制细胞过度增殖的成分，比如蛋白酶抑制剂、植酸、单宁、膳食纤维等。因此，最好在医生的指导下服用大豆异黄酮保健品。

(生命时报)

## 这种水果与85种药物相冲

夏天来了，炎热的天气里吃点可口的水果，别提多爽了！但需要注意的是：在服用某些药物时同时吃这种水果，药效可能失控，甚至带来健康风险。

在生活中，有一种常见水果，服药期间最好别碰，它就是西柚(也叫葡萄柚)。超过85种药物和西柚相冲。

北京大学第三医院药学部副主任药师李潇潇：西柚又称葡萄柚，西柚能让我们在药物使用过程中血药浓度数倍放大，所以在服用某些药物的时候，要远离西柚。

专家介绍，患者服下药物后，一般来说，药物需要在肝脏进行代谢。肝脏代谢药物时，经常用到一种酶来分解各种毒素。西柚富含的物质，会显著抑制这种酶的活性。

如果是在吃他汀的情况下，西柚会使他汀的不良反应增加，尤其像肝毒性的，严重可能会产生肝衰。

有研究发现，用西柚汁服用1片他汀类药物，相当于用水服用12到15片他汀类药物；在85种和西柚相冲突的药物中，很多是常见药，那么，大多数患者是非专业人士，很难记住它们，怎么办呢？

北京大学第三医院药学部主管药师庞宁：大家可以简单判断的一个方法就是查阅说明书，如果说明书中对药物的代谢记载了它可以通过3A4酶代谢，那么它就会和西柚发生冲突，大家在服用药物的时候要记得远离西柚。

北京大学第三医院药学部副主任药师李潇潇：如果吃了西柚，间隔6个小时再服用药物。

下图是会受到西柚影响的部分药物，要注意的是，名单并不全面，所以最稳妥的建议是：但凡吃药，避免短时间内同时吃西柚。

会受西柚影响的药物			
极高风险			
治疗 HIV 感染	马拉韦罗		
降血脂药	洛伐他汀	辛伐他汀	
抗心律失常药	决奈达隆		
缓解头疼药	麦角胺		
麻醉药	口服氯胺酮		
抗精神病药	鲁拉西酮		
高风险			
抗肿瘤药	克唑替尼	达沙替尼	厄洛替尼
	依维莫司	拉帕替尼	尼罗替尼
抗感染剂	帕唑帕尼	舒尼替尼	
	红霉素	伯氨喹	
降血脂药	奎宁	利匹韦林	
	阿托伐他汀		
心血管药	胺碘酮	阿皮西班	西洛他唑
	氯吡格雷	依普利酮	
	替格瑞洛	维拉帕米	
抗精神病药	丁螺环酮	喹硫平	齐拉西酮
止咳药	右美沙芬		
止痛药	口服芬太尼	羟考酮	
肠胃药	西沙必利		
免疫抑制剂	环孢素	依维莫司	
	西罗莫司	他克莫司	

(据人民日报微信公众号)

## “七八分饱”到底怎么界定？

### 学会这3招，吃对真能瘦！

“七八分饱”这说法听着玄乎，其实就是进食过程中身体在跟您悄悄说：“差不多行了啊。”想减肥的朋友们，搞懂这个，比算能量卡路里简单多了！

### 先整明白：七八分饱到底是啥感觉

说白了就是——感觉不饿了，更没有撑着，浑身轻快。

胃里那点空落落的感觉没了，但绝对不会有“撑得想松腰带”的饱腹感。

就是看见好吃的还能再吃两口，但没到“不吃完这盘睡不着”的地步，主打一个“可吃不可吃”的感觉。

吃完站起来溜达，胃里不晃荡、不坠得慌，该干啥就能干啥，不会只想往沙发瘫。

### 教您3招：秒懂自己不是七八分饱

1. 进餐中停一停，等一等

吃到一半先撂筷子，接个电话看看信息或者喝口水，等过了5分钟，如果觉得“还能再吃点”，但不是“非吃不可”，妥了，就是七八分饱！（大脑的饱食中枢反应慢，得给它点时间接收“吃饱了”的信号。）

2. 扪心自问：真的还要吃吗

刚上桌时，那筷子恨不得自己动，一口接一口停不下来；吃到七八分饱时，就有点“应付”了——食物嚼着没那么香了，咽下去也得靠点意志力，甚至会想“要不还是将食物收起来？”

3. 看下次饿不饿

这顿吃完，到下顿饭之前的1小时左右，如果肚子咕咕叫着要吃饭，说明上顿吃得刚刚好；要是下顿饭点到了还不饿，那就是上顿吃超了；要是不到饭点就饿到眼冒金星，那是上顿没吃够。（别为了减肥硬扛，容易导致暴食并且可能患上厌食症！）

### 这些坑千万别踩

1. 按“量”算：别信“半碗食物就是七分饱”，100克青菜和100克炸鸡，能一样吗？身体的感觉说了算，不是碗说了算。

2. 别硬撑着“凑七分”：要是吃完俩小时就饿到想啃桌子，那不是七分饱，那是饿肚子在硬扛！该加两口就加上，别跟自己较劲。

3. 别吃太快：狼吞虎咽的时候，大脑还没反应过来呢，等它说“饱了”，你已经吃到十分饱了……细嚼慢咽，给大脑留出反应时间。

总之，七八分饱就是让你吃完觉得“舒服”——不撑得难受，也不饿到心慌。当然啦，光管住嘴还不够，吃完再溜达溜达，有空慢跑、跳跳操，吃动平衡搭配着来，体重才能保持稳定或者稳稳往下走。减肥嘛，舒服着来才能长期坚持住，对吧？

(健康中国微信公众号)