

【健康热点】

夏天餐桌上的“三高蔬菜”你吃了吗？

夏天的餐桌上有一类菜频频出现，它集“高钙、高钾、高纤维”等特点于一身，这便是“豆类菜”。

俗话说“夏吃豆，胜吃肉”。盛夏吃点毛豆、豇豆（长豆角）、白不老等豆类菜，还能预防因出汗导致的电解质流失。豆类菜有哪些营养优势？食用时需要注意哪些潜在的健康风险？

一、豆类菜在蔬菜圈有 3 个优势

豆类菜堪称餐桌上的“全能蔬菜”，经常吃可以收获多个好处。



1. 高膳食纤维

多吃膳食纤维含量高的食物，有助保护肠道、控体重、降血压。健康成人膳食纤维推荐摄入量，为每天 25~30 克。

蔬菜中，鲜豆的膳食纤维含量表现最为出色，比如：每 100 克荷兰豆，含 6.8 克膳食纤维；每 100 克鲜毛豆，含 4 克膳食纤维；每 100 克鲜豌豆，含 3 克膳食纤维。

2. 高钾

香蕉的钾含量为 256 毫克/100 克，相较而言，各种豆类菜的钾含量如下表：

营养成分 食物	钾 毫克/100 克	能量 千卡/100 克
毛豆	478	131
蚕豆	391	111
豌豆	332	111
油豆角	240	25
四季豆	196	24
豆角	192	35
扁豆	178	41
四棱豆	160	19
豇豆	135	32
芸豆	112	30

其中，四季豆的钾含量达 196 毫克/100 克，热量只有 24 千卡/100 克。钾营养素密度（钾含量除以热量的值，越大说明同等热量下提供的钾元素越多）为 8.17，远高于香蕉的 2.75。

3. 高钙

鲜豆中的毛豆（尚未成熟的嫩黄豆）钙含量比牛奶还高，这对促进肠道健康、维持电解质平衡、保护骨骼健康均有重要作用。

毛豆的蛋白质含量高达 13.1%，接近猪肉，远高于其他蔬菜，并且氨基酸种类齐全，是可媲美肉类的优质蛋白质。

二、吃豆必须“做熟”

豆类菜营养价值高，但有一个弱点——容易中毒，尤其是四季豆。

有些鲜豆含有皂苷、红细胞凝集素等天然毒素，容易造成食物中毒，表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。加热可以破坏这些天然毒素，只要将豆子彻底做熟，就能避免中毒。

东北油豆角的豆子特别耐煮，需要炖煮 15 分钟以上；一般豆角如四季豆，至少炖煮 10 分钟。

烹调时要少放油，不要油炸，如果要炒着吃，最好提前沸水焯一下，焯完可以过一遍凉水，避免其颜色变暗。

引起中毒的潜伏期为几十分钟，一般不超过 5 小时。若出现中毒症状，应及时就医。

三、这些人夏天尤其适合吃嫩豆

1. 出汗多的人

夏天人体出汗多，容易导致钾离子流失，甚至引起“低钾血症”，出现心慌、肌肉酸软无力、呼吸困难等。

毛豆、嫩蚕豆、嫩豌豆、油豆角等嫩豆类是高钾食物，适量吃一些，有助及时调节因出汗多导致的电解质异常。

需要提醒的是，肾病患者出现高血钾时需要限制食用，对豆角过敏的人群应避免食用。

2. 吃肉少的人

炎炎夏日，人容易没有食欲，往往选择吃凉拌菜、凉粉凉皮或清粥咸菜等，但这些食物无法给人体提供足够的蛋白质。

蛋白质是机体免疫功能的物质基础，摄入不足会影响组织修复，使皮肤和黏膜的局部免疫力下降。

而毛豆、蚕豆、鲜豌豆等蛋白质含量丰富，氨基酸比例接近人体需要，生物利用率高，是素食人群的优质蛋白质来源。

3. 容易便秘的人

专家表示，鲜豆类食材兼有大豆和蔬菜两方面的营养价值，尤其富含膳食纤维，对于促进胃肠蠕动、预防便秘等有益。

比起成熟的干豆子，鲜豆的纤维更柔软、低聚糖（胀气因子）较少，对消化系统较弱的人也比较友好。

《中国居民膳食指南（2022版）》建议，成年人每天应摄入300~500克蔬菜。像豇豆、白不老等，每天摄入上限控制在这个量即可。而毛豆、鲜豌豆等纤维含量高，需酌情减量。

了解更多健康资讯及往期推送
请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院