



## 米伴 Part iv

### 金选发芽豆

严选活性高的非基因转殖豆类, 去植酸, 活化胚芽, 剔除哑豆, 再以波动水催芽, 微生物控管, 低温干燥制成, 非一般DIY的芽豆能比。

2010年美国膳食指南强调, 每周应该食用豆类数次, 因为它们含有丰富的蛋白质、纤维、维生素、以及矿物质。

根据国际「胸腔肿瘤期刊」一份报告指出, 肺癌患者接受放射线治疗时, 黄豆中的大豆异黄酮成分可以助一臂之力, 帮助放射线扑杀肺癌细胞, 提升放射线治癌效果。大豆异黄酮碰到正常组织, 会产生抗氧化作用, 保护正常细胞。

据意大利的研究发现, 每天补充 76 毫克的异黄酮, 能减少 45% 的更年期症候群; 而美国「临床妇产科杂志」的一项研究则显示, 每天补充 60 毫克异黄酮素, 能减少 60% 的更年期症候群及 13% 的低密度脂蛋白。

担心吃豆子容易排气(放屁)让人尴尬?

其实, 并非所有豆子会让人排气, 其它非豆类的食物也有可能引发胀气; 豆类富含纤维和抗性淀粉(oligosaccharides), 这些碳水化合物无法被小肠道中的酶消化, 因此被大肠内的细菌发酵分解产生胀气。只要在烹煮前充分泡水, 就可安心食用。

便秘就要多吃水果、青菜, 对吗?

无论何种便秘, 饮食治疗的第一条原则是补充膳食纤维素, 但是水果和青菜所含纤维素的量在我们的食谱里是较低的。廉价的豆类所含纤维素的量是水果和青菜的 9 - 30 倍。例如每 100g 黄豆的纤维素含量是 12.5 g, 香蕉只有 1.2g, 小白菜只有 0.6g 的纤维素。吃 100g 的黄豆等同吃 2.1Kgs 小白菜。大肠癌是新加坡癌症死亡的第一位, 多吃豆类可帮助预防。

古人养生为何主张将豆子加米一起烹调?

古人认为豆子可加速糙米熟化, 现代研究指出豆类含有丰富的蛋白质, 胺基酸, 卵磷脂、异黄酮素、皂素等, 但缺乏人体必需胺基酸之一的甲硫胺酸(Methionine), 所以将豆子加米烹调就能简单的获得补充。对于糖尿病等需控制碳水化合物食物的患者, 若以豆类为主食或在米饭中加豆类烹煮, 会比单独食用等量之米饭有较低之碳水化合物及较高的蛋白质含量。

烹调豆类的食物有什么要注意的?

若豆类未煮熟食用, 皂素及豆素太高, 易引起恶心、呕吐、腹痛、腹胀、腹泻、头痛、头晕, 严重者还有呕血、胸闷、心慌、出汗、手脚发冷、四肢麻木、畏寒、发烧等消化系统和神经系统症状, 必须特别注意。

需要限制蛋白质摄取量的肾脏病或痛风患者, 则宜在医师与营养师建议范围内, 适量摄取豆类, 以免蛋白质摄取过高。

金选发芽五彩豆 0.6 公斤/包



金选发芽黄豆 0.6 公斤/包

金选发芽黑豆 0.6 公斤/包

金选发芽扁豆 0.4 公斤/包

金选发芽雪莲豆 0.5 公斤/包

料理方法:

芽豆饭  
豆与米的比例 1:3, 与水的比例 1:1, 免洗免浸泡, 直接煮。

豆浆  
如使用豆浆机, 请先浸泡 2 - 3 小时。

配合其它食材  
蒸煮炒前先浸泡 3 小时(雪莲豆 5 小时), 没用完的豆子请放入冰箱冷藏。

Xuite Technologies Pte Ltd.  
<http://www.ricemate.com/luadam@xuite.net>

