



刘薇
海都记者

糖尿病患者需控制饮食,可泉州的刘先生在得知自己得了糖尿病后却走向另一极端,索性通过不吃东西来控制血糖,就连豆制品或牛奶也不敢吃,想着血糖这样就能正常。结果没多久,他确诊蛋白质-能量营养不良,伴下肢水肿。

5月12日—18日是全民营养周,今年的传播主题为:“奶豆添营养,少油更健康。”记者了解到,饮食健康领域,很多人对一些食物存在误解,尤其是豆类食品。今天,我们邀请福建医科大学附属第二医院(以下简称“福医二院”)临床营养科专家,给大伙说说常被人们误解的黄豆。

控血糖忌口 控到营养不良

泉州一男子甚至连豆制品、牛奶都不敢吃;12日—18日是全民营养周,饮食健康领域,人们对食物存在哪些误解,本报邀请专家解读

控血糖啥都不敢吃 男子全身乏力

专家答疑

这几类患者能吃黄豆类食物吗?

近日,虚弱的刘先生在家人的搀扶下,来到福医二院。

刘先生患有多种慢性疾病,早在3个月前,他就因酮症酸中毒昏迷就医,检查出糖尿病。除此之外,由于进食过多海鲜,他的右下肢趾

头有痛风石。治疗过程中,内分泌科医师叮嘱他日常需控制饮食,才能控制好血糖。

不料,刘先生却走向另一极端,索性通过不吃东西来控制血糖。“我血糖高,不敢吃东西,就连鸡蛋、豆制品或牛奶也不敢吃,既怕酮症

酸中毒,又怕痛风。”刘先生告诉医生。

当天,福医二院临床营养科医师会诊评估后,诊断刘先生为蛋白质-能量营养不良,且伴有下肢水肿症状。正因为不敢吃东西,才导致他营养不良和乏力状况。

倡导减油、增豆、加奶 合理搭配日常膳食

2024年全民营养周倡导减油、增豆、加奶理念,引导居民合理搭配日常膳食,养成良好饮食习惯。

“我国居民奶类、豆类摄入水平较低。比如黄豆(大豆),这种在日常生活普遍存在的食物,却经常遭受误解和质疑。”福医二院临床营养科柯智元主任决定为黄豆“申冤”。

柯主任介绍,各种豆类都有其营养价值。黄豆富含蛋白质,每100克黄豆中含有高达35克的优质植物蛋白,远高于大多数其他豆类;黄豆的脂肪主要是健康的不饱和脂肪酸,如亚麻酸,有助于降低血液中的胆固醇水平。此外,它还富含维生素B群、维生素E及矿

物质如钾、铁、钙和磷,使其成为一种全方位的营养来源。黄豆中的异黄酮素则提供了调节激素平衡的潜在健康益处。

其他杂豆类也各有营养优势。例如,绿豆富含膳食纤维,有助于改善消化系统健康;红豆的抗氧化物如花青素对心脏健康特别有益,同时其丰富的铁可以帮助防治贫血;黑豆则以其高含量的花青素和矿物质钾、镁著称,这些营养素对心血管和骨骼健康尤为重要。

“根据个人的健康需求和饮食习惯,选择适合的豆类,可以最大化地利用它们各自的营养价值,供人体所需。”柯主任指出,但现实中存在普遍误解,尤其是关于

豆类食品的摄入与特定健康状况之间的关系。实际上,科学研究和医学证据表明,大豆及其制品的摄入对大多数人来说是安全且有益的。

据介绍,根据《中国居民膳食指南2022版》,推荐成年人每日摄入大豆及其制品量为25至35克干大豆或相应的豆制品(大约350毫升的豆浆或大约140克的南豆腐)。“这一推荐摄入量可以帮助确保获得足够的植物蛋白质,同时不过量,以维持健康的饮食平衡。对于患有特定疾病的人群,建议在专业医疗人员的指导下调整饮食结构,以适应个人的健康需求。”柯主任表示。

针对几类疾病患者对豆类食品的普遍误解,柯智元主任在科学和医学证据的基础上给出了意见与建议。

1. 痛风的人不能吃黄豆类食物?

对于痛风患者而言,虽然黄豆类食物的嘌呤含量较高,可能增加尿酸的生成,但适量摄入植物性蛋白通常不会增加痛风发作的风险。而且,豆类食物的高纤维和低脂肪特性有助于维持健康饮食,对心血管健康等也有积极影响。

在痛风的非急性期,患者可以根据个人的尿酸控制情况和医生的建议适量添加黄豆类食品,并应定期检查血尿酸水平。

2. 有结石的人不能吃豆类制品?

在结石预防方面,黄豆虽然含有草酸,但其所含的镁和其他营养成分可以帮助减少结石形成的机会。摄入豆类时,确保充足的水分摄入是关键,可以帮助减少草酸对结石形成的潜在影响。

3. 胃寒的人不能吃豆制品?

关于“胃寒”这一概念,中医认为它与消化不良和胃部不适相关,通常是由于体内寒气过盛或食用过多寒凉性质的食物导致。适当选择食物的性质来调和身体是治疗的一部分。而豆类和豆制品通常认为性质平和,不属于寒凉食物,因此,对于胃寒的人而言,适量食用通常是安全的。

从现代西医的角度看,胃寒可能更多与胃功能低下或胃部感觉冷的症状有关,这些症状并无确切的医学定义,但可能涉及胃动力异常或其他消化系统功能障碍。在这种情况下,维持均衡的饮食和避免过度刺激的食物(如过冷或过热的食物)是推荐的。

结合中西医的观点,对于自感“胃寒”的人来说,选择温和、易于消化的豆制品,如温豆浆或软豆腐,可以是一个合理的选择。同时,避免过量和过冷的食物消费,确保食物

适宜体质,有助于缓解胃部不适。

4. 有肾脏疾病的人绝对不能吃黄豆制品?

关于肾脏病患者食用豆制品的正确指导,《成人慢性肾脏病饮食指南(2024年版)》提供了详细建议,特别对于不同阶段的肾病患者,蛋白质和其他营养素的摄入需要精细调整以减轻肾脏负担。

尽管有肾脏疾病的人并非绝对不能吃大豆及其制品,但应在医生或营养师的指导下调整摄入量。

5. 妇科疾病的人不能吃豆腐或喝豆浆?

大量科学研究显示,适量食用豆制品如豆腐和豆浆与降低乳腺癌风险相关,并可能对其他妇科疾病如子宫内膜癌和多囊卵巢综合征有益。这些研究表明,大豆异黄酮通过帮助维持激素平衡,可能改善相关症状。因此,适量食用豆类对于妇科健康是有益的,但妇科疾病患者应在医生或营养师的指导下调整饮食。

