

# 營養午餐文宣教育

## 豆漿不只保護心血管！喝豆漿有 4 大益處！高敏敏營養師：豆漿花式喝法 6 大食譜

早上起床喝一杯香濃豆漿，是許多人心目中健康的標配，豆漿的主要成分是黃豆，黃豆富含卵磷脂、大豆異黃酮，大家都知道喝豆漿健康又飽足，豆漿對人體有什麼健康益處？尤其喝久了，偶爾也會想換換口味，可以怎麼調整？豆漿有哪些花式喝法？來聽聽高敏敏營養師的分享。

先來了解豆漿有哪些營養成分？高敏敏營養師表示，豆漿中含有植物固醇，可以輔助降低膽固醇，守護心血管，所以家族有這種遺傳史的人，就很適合多喝豆漿來保養。而黃豆裡面的大豆異黃酮，也能維護心血管健康，對於骨質疏鬆也有防護好處；另外，大豆蛋白則能夠增加飽足感，助穩定血糖，是非常好的飲食控制小幫手。



### ❖ 喝豆漿的 4 大好處

- 1.預防腦中風：豆漿中的卵磷脂與大豆異黃酮是血管的「守護者」，能維持血管彈性，減少血栓形成的風險，對預防腦中風很有效果。
- 2.預防高血壓：豆漿含有鉀和鎂，可以幫助調節血壓，減少心血管負擔，讓身體輕鬆應對壓力。
- 3.預防糖尿病：豆漿的低升糖指數讓血糖不易快速上升，加上膳食纖維能促進腸道健康與血糖穩定，是糖尿病患者的良好選擇。
- 4.幫助瘦身：豆漿含有豐富的植物蛋白與膳食纖維，能增強飽足感，減少暴飲暴食의慾望，還能促進代謝，是非常好的飲食控制幫手。

### ❖ 豆漿花式喝法 6 款食譜

每天都喝豆漿，但是喝久了，偶爾也會想換換口味。高敏敏營養師分享私藏豆漿花式食譜，教大家這樣聰明搭配，不只好喝，還更健康。

#### 1.薑黃+豆漿：抗發炎、抗癌症、抗老化。

薑黃有助於增強免疫力、促進消化。

#### 2.香蕉+豆漿：低熱量、高飽足、助甩肉。

香蕉富含鉀，有助於平衡電解質、快速補充能量。

#### 3.山藥+豆漿：補脾養胃、滋陰補腎

山藥有助於促進腸胃健康、提升免疫力，並改善皮膚狀況。

#### 4.銀耳+蓮子+豆漿：排毒、淨化血管、恢復肌膚彈性銀耳被稱為「植物燕窩」含有豐富的膠質，有助滋潤肌膚、改善乾燥。搭配蓮子還能養心安神、強化脾胃功能。

#### 5.地瓜+綠豆+豆漿：清熱解毒、幫助排便順暢地瓜含豐富的膳食纖維，幫助腸道蠕動、促進排便。搭配綠豆具有消暑與保護肝臟的效果。

#### 6.香蕉+草莓+豆漿：抗老、排毒、美白養顏草莓含豐富的維生素 C 與抗氧化劑，有助於提升免疫力、養顏美容。

高敏敏營養師表示，無論是補充營養、提升免疫力，還是維持身心健康，豆漿都是不可多得的健康飲品，搭配不同的天然食材，更能發揮多重功效。