

超級好食物-毛豆

陳姝霏 營養師
(昱品食品公司)



餐廳的餐點中，常有毛豆這個食材，很多人都誤以為毛豆屬於蔬菜類或是全穀雜糧類，但其實毛豆與黃豆、黑豆一樣，含有豐富的蛋白質，而且是優質的植物性蛋白，對素食者來說，也是飲食中主要的蛋白質來源，因此在每日飲食指南中，黃豆、黑豆、毛豆都被歸類在「豆魚蛋肉類」中。

毛豆、黃豆、黑豆這三兄弟都是大豆(學名：Glycine max)家族的成員，毛豆其實就是尚未成熟的大豆，在八分熟時採收下來，其豆莢呈現綠色帶有茸毛；而黃豆跟黑豆是完全成熟的大豆，兩者的差異只有外表的「種皮顏色」不同而已。

根據營養師實際的觀察，同學們不太喜歡吃毛豆，但你知道嗎？它其實是一種寶藏食物喔。毛豆除了蛋白質含量豐富以外，還富含膳食纖維、維生素B群、維生素C、鉀、鐵、β-胡蘿蔔素等其他營養價值。

我們就來看看毛豆含有哪些營養素呢？

- 以不帶莢的毛豆仁來計算，1份50公克重的毛豆仁(約2匙免洗湯匙的量)，蛋白質就有7公克，熱量只有55大卡，可以作為熱量控制的蛋白質來源。
- 含豐富的膳食纖維，能促進腸胃蠕動、增加排便順暢、改善便秘，也可以增加飽足感，有助於飲食控制。
- 富含維生素C，能促進膠原蛋白合成，有助於傷口癒合，也可以促進鐵質的吸收。
- 不含膽固醇，可避免因吃太多肉類而攝取過多脂肪，尤其是飽和脂肪，減少身體的負擔。
- 含豐富的鉀，主要調節體液平衡、維持身體機能運作，也能幫助降低體內的鈉離子，預防高血壓。

毛豆是很好的食物，對於身體有許多好處，但吃太多有可能會出現消化道不適的問題，所以建議一天攝取一份毛豆即可，可以再搭配其他蛋白質來源，如：魚類、蛋類、禽肉類等，而每類食物當中，盡量增加多樣性的選擇，以獲得更多不同的營養素，將均衡飲食概念落實在生活中。

