

■臺北醫學院教授 陳世爵

請爲大豆喝采！

根據三十年來五十多個臨床實驗證實，大豆蛋白能降低血中膽固醇七到十%，即可降低十四到二十%罹患心臟病之危險性。

FDA肯定大豆蛋白的功能性

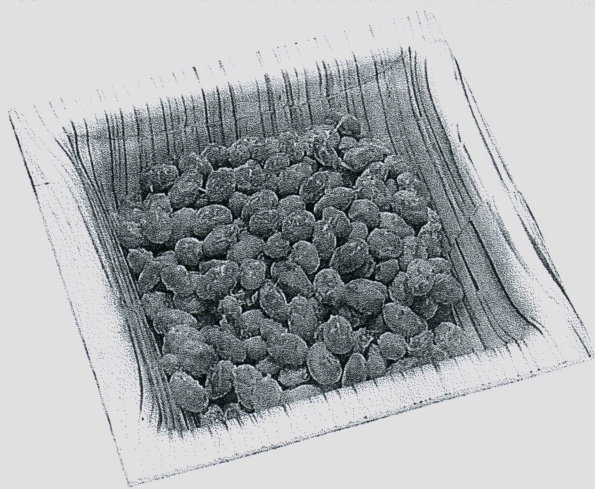
一九九八年五月於美國密蘇里州聖路易市的國際蛋白技術公司（Protein Technologies International），作者曾在其原來之母公司——Ralston Purina Co. 服務多年，並從事大豆蛋白冰淇淋之研發工作，擬稱爲 Icecetein（即 Ice

Protein）正式向FDA申請含大豆蛋白之食品包裝上准予訴求及宣稱其健康功能。

美國食品藥物管理局（FDA）終於在一九九九年十月廿六日批准了該申請，即大豆蛋白可減少心臟病的危險性。

FDA之規定是，每人每天的飲食中含有二十五公克大豆蛋白和低飽和油脂及膽固醇，可降低血中膽固醇（包括總膽固醇及LDL壞膽固醇），以減少心臟病之危險性。

在一般食品包裝每份（八英兩，



食品	份 量	大豆蛋白
傳統豆腐	100g	8.5g
嫩豆腐	100g	4.9g
小方豆干	100g	17.5g
五香豆干	100g	19.1g
干絲	100g	18.2g
豆漿	260c. c.	7.0g
黃豆粉（大豆粉）	100g	37.5g
豆腐皮（濕）	100g	25.3g
大豆分離蛋白	100g	90g

（資料來源：台灣常見食品營養圖鑑，衛生署，1998）

約二二七克）中，最少要含有六．二五克大豆蛋白，而其膽固醇要少於二十毫克，飽和油脂少於一克，總油脂少於三克，而鈉要少於四百八十毫克。

食品中大豆蛋白的含量

下表列出常見的大豆食品之蛋白質含量：

FDA到底批准了多少功能食品？

一九九九年底為止FDA共批准了十一項可以在食品包裝上標示或在媒體廣告上可訴求其健康的功能性。茲將該十一項食品或其成分列出以供參考：

1. 鈣可以減少骨質疏鬆症之危險性。
2. 鈉會增加高血壓的危險性。
3. 飲食中太多的油脂會增加癌症的危險性。
4. 飲食中之飽和油脂及膽固醇會增加冠狀心臟疾病之危險性。
5. 纖維（水果、蔬菜、穀類）可減少癌症之危險性。
6. 水溶性纖維（水果、蔬菜、穀類）可減少冠狀心臟疾病之危險性。
7. 水溶性纖維（全燕麥、psyllium seed husk）可減少冠狀心臟疾病之危險性。
8. 葉酸可減少神經管先天性畸形之危險性。

9. 飲食中之糖分會增加蛀牙之危險性。
10. 水果及蔬菜可減少癌症之危險性。
11. 大豆蛋白可減少冠狀心臟疾病之危險性。

大豆對我們的好處

很多的研究者認為大豆是亞洲人的主食之一，而其心臟病發生率比美國低（心臟病是美國人第一號殺手）。最諷刺的是，美國是世界最大的大豆生產國家，約佔全球之一半，其他依序為巴西、中國、阿根廷、印度等國家，但其大豆多用為動物飼料，很少做為大豆食品。

很久以前的研究早已證實大豆蛋白可降低血中膽固醇，但其機轉還不是很清楚。科學家認為除了大豆蛋白有益健康外，大豆所含之其他成分對人體也有益。例如異黃酮素（isoflavones），每天使用三十—六十毫克有助於膽固醇之降低，減少更年期之症狀（潮紅、發冷、盜

汗、陰道乾燥等），可預防骨質疏鬆症及降低某些癌症（如乳癌、攝護腺癌）。

大豆食品的正确觀

大豆確實是好食品，但不是神秘奇妙的食品。飲食中如含有許多肉類，及較少蔬菜、水果、穀類等，就是添加大豆也毫無好處可言。根據FDA之規定，任何訴求大豆蛋白對心臟有益之宣稱標示，也必須其飽和油脂及膽固醇之含量也要少。如果食品雖然含高量大豆蛋白，但如油脂多，則熱量會成問題。同樣地，高鈉或高糖也是不好的。

大豆市場之新衝擊

自從FDA公佈了大豆蛋白可宣稱其有益心臟病之資訊後，美國食品科技會誌（一九九九年十二月）、「營養科學資訊」（一九九九年十二月），甚至美國發行量第二大洛杉磯時報中之食品副刊（二〇〇〇年一月十二日）也以整頁報導說：「

在你飲食中多使用大豆」，「醫生們說大豆對你健康有益，請開始使用吧！」美國最大之中文報——世界日報（二〇〇〇年一月十二日）報導說「學校午餐黃豆（即大豆）製品漸取代肉類——廿年前營養計畫捲土重來，民眾接受程度高，畜牧業者擔心」。

• 大豆蛋白由便宜價廉之動物飼料變成有益人體健康，附加價值高的保健食品——功能食品。

• 大豆食品不但已風行於亞洲，並將風行於歐美及全球各地。過去幾年來，豆腐及豆奶在美已漸普遍化，其每年增長率為二〇%。而乳製品及肉類取代品之年增長率為四〇%。

• 食品廠商要研發出更多可口美味的大豆食品，以供消費市場之需要。一種食品不管怎麼營養，但如不好吃，消費者之接受性是不會高的。

• 大豆蛋白食品之潛在商機，是前（錢）途無量！



叢書介紹
HEALTH WORLD BOOKS

AA016

吃的學問——食品營養講座
黃伯超著◎定價一二〇元

我們每天吃的食物，
它們的成分到底是什麼？
對健康有何影響？
而為了身體的健康，
每天又應攝取何類的食物？
本書均有詳細交代。

AA090

營養問答集

梁文薈著◎定價四〇〇元

您想瞭解飲食與營養的重要性嗎？
本書作者用自問自答的方式，
探討大家關心的營養問題，
如：營養與健康的關係，
如何改變飲食習慣，
需不需要補，體重與肥胖問題，
運動員與老人、孕婦、
嬰兒的特殊營養需要，飲食禁忌，
還有未來食品工業發展趨勢等。
作者為美國西雅圖海濱學院食物
與營養教授，
是文學大師梁實秋的女公子，
將專業的營養學知識寫得流暢輕鬆，
直接了當地回答許多非常實際
的飲食問題，包括營養新知，
凡是對健康關心者，都會有興趣讀下去。

本版及外版代銷叢書

戶名：健康世界雜誌社

郵撥帳號：〇一〇六四七四五