

被低估的降“四高”食物

人到中年，很多人都躲不过“四高”问题——血压高、血脂高、血糖高、尿酸高，往往是这不敢吃、那不敢碰。那有没有一种食物，既非常适合“四高”人群吃，又对降“四高”很有帮助？

有，真的有！如今越来越多的权威证实，**经常吃豆类食物（豆子、豆腐等），能稳住尿酸、血压、血糖、血脂，改善身体代谢健康**，大人小孩都合适，但很多人根本没吃够。



01 降“四高”的平价食物

一提到吃“豆”，很多人的感受就是日常吃得不多。2024年国民营养健康指导委员会专门发布“减油、增豆、加奶”核心信息。

其中明确指出，**经常吃大豆及豆类制品可降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后女性骨质疏松等发病风险**。高血压、高血脂、2型糖尿病、心血管疾病等人群，如无饮食禁忌，都可增加大豆及其制品的摄入。

1. 常吃豆类，有助于降低尿酸

一直以来，不少人都把豆制品视为高尿酸和痛风患者的“禁区”，觉得嘌呤高碰不得。这真是流传多年的饮食误区。

研究证明：**每天适量吃豆类，反而能降低尿酸发病风险**。数据显示，摄入量最高的人群，尿酸风险直降26%。尤其是每天摄入6—28克干豆，降尿酸效果最突出。哪怕没达到推荐量，也有明确的保护作用。

2. 常吃豆类，有助于稳住血压

研究发现**增加豆类、大豆制品摄入，能显著降低高血压发病风险**。与摄入量最低的人群相比，常吃豆类人群高血压风险下降16%，常吃豆制品人群风险下降19%。

最重要的是，研究给出最佳食用量参考：每天吃170克豆类，或60—80克大豆制

品，高血压发病风险可降低约30%，日常三餐随手搭配，轻松稳住血压。

3. 改善血糖，提高胰岛素敏感性

豆类还是隐藏的“控糖能手”。研究发现，**豆类摄入越多，患上2型糖尿病的风险就越低**。实验证明：饮食中添加豆类，能有效改善空腹血糖、提升胰岛素敏感性。对于糖尿病患者来说，常吃豆类还能降低糖化血红蛋白，辅助平稳控制血糖。

4. 改善血脂，尤其降低总胆固醇

调节血脂，豆类在这方面优势十足。**长期食用豆类及豆制品，可有效改善血脂指标，尤其能降低总胆固醇**。有专业试验对比过牛奶和豆浆的降脂效果：健康人群长期喝豆浆，低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯均出现明显下降。用豆制品适当替代部分高脂食物，给心血管筑牢防护墙。

02 每天吃点“豆” 身体还会给你额外惊喜

1. 有助于延长寿命

要想长寿，日常饮食中不妨多添一勺豆。2025年，研究显示**较高的豆类食品 and 异黄酮摄入量有助于延长寿命，显著降低全因、心血管、癌症等死亡风险**，每天摄入33克豆类食品时，全因死亡风险最低。以大豆为例，它富含优质蛋白、纤维素、异黄酮等生物活性成分。其中，异黄酮被认为具有抗癌特性，还具有心血管保护作用。

2. 有效降低患癌风险

常吃豆制品，或能帮助身体建立一道防癌屏障。研究显示，**经常摄取如豆腐、豆浆等豆制品，能显著降低罹患癌症的风险**。具体来说，豆腐可使癌症风险下降22%，豆浆可降低25%患癌风险，而总体豆制品的摄入量则能减少高达31%的癌症风险。



3. 改善失眠等问题

被熬夜、失眠、睡不踏实困扰的人，不妨多安排点豆制品。研究发现**适当增加豆制品摄入量，可改善失眠**。数据显示，吃豆制品最多的人（≥7次/周），相比吃得最少的人（≤1次/周），发生失眠的风险要低一半。并且豆制品吃得越多，失眠风险可能越低，摄入量每提升一个档次（如从≤1次/周提升到2—6次/周），失眠风险约降低20%。

4. 帮助强壮骨骼

到了一定年纪后，骨密度容易快速流失，骨质疏松找上门，大豆异黄酮就是天然护骨帮手。研究表明，**围绝经期和绝经后女性每天通过饮食补充大豆异黄酮≥90毫克，能显著提升腰椎、髌骨、股骨颈的骨密度**。尤其体重正常、坚持补充超过1年的人群，骨骼养护效果会更突出。

03 吃“豆”记住4个关键点 养生效果加倍

1. 不同豆制品换着吃

中国营养学会推荐每天吃大豆25克（生重）及以上，相当于72克北豆腐、140克南豆腐、365毫升豆浆、175克内脂豆腐、55克豆腐干或者40克豆腐丝。

2. 在米饭里加点豆类

日常主食，用豆米饭代替纯白米饭，饮食健康级别就上了个档次。

杂豆中的一些豆子，像红豆、绿豆、芸豆、豌豆、鹰嘴豆、蚕豆等，由于它们淀粉含量较高，同时富含膳食纤维、B族维生素等营养物质，可以代替部分主食。

3. 这4种豆制品少吃

油豆腐以及油炸豆腐干等，热量和脂肪含量太高，不推荐常吃；腐乳、豆豉等发酵豆制品，钠含量较高，应少吃。

4. 喝豆浆要彻底煮熟

未煮熟的豆浆中含皂素、胰蛋白酶抑制剂等有害物质，可能引发恶心、呕吐，需将豆浆煮沸后继续煮5—10分钟，使泡沫完全消失、完全煮透后才可饮用。

来源：健康浙江

健康早餐 你“合格”吗？

你的早餐吃“合格”了吗？

一口一口 吃掉“蕉绿”



空腹吃香蕉通常是OK的

但不宜过量

某些特定人群

如胃酸过多或胃肠敏感的人

早餐靠两根香蕉“打发”，万万不可



一日之计在于晨

早餐要吃得像国王

而不是像猴子

一份可以打满分的早餐

应同时包含四类食物

谷薯、蔬菜和水果

富含优质蛋白质的食物、坚果



有人认为，早餐只吃两根香蕉有利于减肥

其实可能恰恰相反

不吃早餐，到了午餐时

人会产生强烈的饥饿感

结果……你懂的

所以，若是忽略早餐

肚子、身材都可能跟你闹翻哦



来源：健康浙江

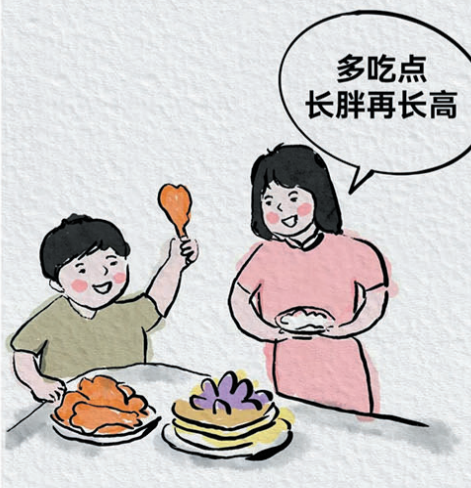
来源：健康中国

长胖、长高没有“先来后到”

别被所谓的“育儿经”给忽悠了

孩子胖点儿没事 先长胖再长高 这话你听过吗 总有人把它当育儿经分享

多吃点 长胖再长高



这不仅是谣言 更是身高杀手 身高和体重 从来都没有先来后到 就像一对默契的搭档 他们总是共同进步

但是我只是长胖了，身高却没怎么长！



医学上看孩子发育好不好 也不看胖瘦 看的是生长曲线、骨龄和BMI 这三个硬指标



慧吃慧动，轻装上阵 全方位的体重管理 才能帮孩子追高 让他们跑得更快、笑得甜甜 长得更健康

来源：健康浙江