



豆漿在歐美享有「植物奶」的美譽，其中不僅富含人體必需的植物蛋白和磷脂，還含有維生素 b1、維生素 b2、煙酸及鐵、鈣等營養素。

因此，豆漿也被我國營養學家推薦為防治高脂血症、高血壓、動脈硬化等疾病的理想食品。對於因乳糖不耐受而不能喝奶的人或糖尿病患者來說，不含乳糖的鮮豆漿更是理想的選擇。

鮮豆漿四季都可飲用。秋冬飲豆漿，滋陰潤燥，調和陰陽；夏飲豆漿，消熱防暑，生津解渴；冬飲豆漿，祛寒暖胃，滋養進補。其實，除了傳統的黃豆漿外，豆漿還有很多花樣，紅棗、枸杞、綠豆、百合等都可以成為豆漿的配料。大家不妨親自動手嘗試一下，在寒冷的冬日為家人送上一杯「獨一無二」，且美味營養的豆漿，溫暖又體貼。

養顏芝麻黑豆漿。將 10 克花生和 80 克黑豆浸泡後，再與黑芝麻一起打成漿，煮開即可。這款豆漿非常適合女性飲用，具有烏髮養發、潤膚美顏、滋補肝腎、養血通乳的作

用。

長壽五豆豆漿。將黃豆、黑豆、青豆、豌豆、花生米五種豆按 3:1:1:1:1 的比例配好，浸泡 6—12 小時後洗淨，與適量清水一起打漿後煮開即可飲用。此豆漿富含多種營養成分，長期飲用能降低人體膽固醇含量，對高血壓、高血脂、冠心病、動脈粥樣硬化、糖尿病等有一定的食療作用，還具有平補肝腎、防老抗癌、降脂降糖、增強免疫等作用，非常適合中老年人飲用。

紅棗枸杞豆漿。將 45 克黃豆浸泡 6—12 小時，15 克去核紅棗洗淨、10 克枸杞洗淨，一併加入豆漿機，再加清水打成漿後煮熟即可。有補虛益氣、安神補腎、改善心肌營養之效，適合心血管疾病患者飲用。

花生豆漿。由黃豆和花生製成，具有補血益氣、滋陰潤肺的作用，適用於體虛瘦弱、大病初癒之人。

小貼士：豆漿神奇瘦身法詳細指導

豆漿所含的有效成份在消化吸收的過程中，可以抑制碳水化合物和脂質的吸收，所以能幫助瘦身。因此，在用餐時攝取最能達到瘦身效果。

如果選擇在餐前飲用，再搭配有飽食感的高纖食材，可以防止過度飲食。

大豆蛋白質和大豆配醣體等有效成份，如果沒有被身體吸

收，瘦身效果就會減低。因此，不要一口喝下豆漿，而是要一口一口慢慢地飲用，讓身體吸收。

豆漿怎麼喝最有益健康？

盡量購買熱騰騰的豆漿，現場食用。年輕人及工薪階級群為了方便及口感，往往購買冰的杯裝或袋裝產品，這類豆漿常是前一日制備未使用完者。一般豆漿店家不像工廠，具有合宜的冷藏設備及空間(如冷藏庫)，可以貯存體積龐大的液態豆漿，因而相當容易以防腐劑來保存容易變質的豆漿。若實在想喝冰豆漿，應自備耐熱容器，買回住處自行分裝，及時冰藏。

女性秋冬常喝豆漿最養顏