

田心庄三民國中快樂午餐(112 年 3 月)

本月主題：【紅豆熱量、營養、禁忌一次看】

★紅豆熱量多少？

紅豆因富含蛋白質、膳食纖維和皂角化合物，能增進飽足感、助消化並具有預防便秘、利尿消水腫的功效，因此成為減重的好幫手。生紅豆與水煮過的紅豆每 100 克熱量分別為 329 大卡和 128 大卡，不過加糖熬煮後，每一匙的熱量就變成了 50~60 大卡，過度食用仍有變胖的疑慮。

★紅豆營養成分：

紅豆是豆科植物，因含大量醣類，所以被歸類為五穀根莖類。其營養成分有：蛋白質、碳水化合物、膳食纖維、鈣、葉酸、維生素及微量元素等

★紅豆功效好處有哪些：

- 1.防止細胞受損，延年益壽。
- 2.防止便秘，有益腸道健康。
- 3.有利減重、消水腫。
- 4.增進心臟健康。
- 5.降低胎兒畸形的風險。
- 6.增強肌肉和骨骼。
- 7.有望降低糖尿病風險。



★紅豆禁忌，哪些人不適合吃：

紅豆鉀離子含量高，凡是需要控制鉀離子攝取量的人，如洗腎患者或服藥中的心臟病患者和高血壓患者，都應酌量食用。此外，紅豆高纖且含有較高的寡糖，容易在腸道產生氣體，導致脹氣不適，腸胃消化功能不佳的人，不宜貪多。

★吃紅豆會脹氣嗎？

會，不過研究發現，先浸泡紅豆 12 小時再煮，除了可減少烹煮時間，讓紅豆更易於消化，還能提升礦物質吸收率，同時減少產氣物質，所以無需為了脹氣問題而完全忌食紅豆。

