

青春期健康教育



[青春健康教育_下载链接1](#)

著者:李金泉 著

[青春健康教育_下载链接1](#)

标签

评论

现磨豆浆是中国发明、中国制造的，中国有很权威持有权。淮南王刘安 淮南王刘安 现磨豆浆是1900多年前的西汉淮南王刘安制作的，所以说已经有接近2000年的历史了。

那么是怎么想到造现磨豆浆的呢，那就是因为：相传刘安是个大孝子，他的母亲在患病期间，刘安每天都会用泡好的黄豆磨成的豆浆给母亲喝，于是，刘母的病很快就好了，从此以后，豆浆就渐渐在民间流行开来。

到现在为止，很多著名书记上都有豆浆的记载：《本草纲目》中“豆浆一利水下气，制诸风热，解诸毒”。《延年秘录》中“长肌肤，益颜色，填骨髓，加气力，补虚能食。”中医的理论就是认为：豆浆性平味甘，滋阴润燥，“秋冬一碗热豆浆，驱寒暖胃保健康”，常饮豆浆，对身体大有裨益。

编辑本段豆浆机中国市场上比较影响力的豆浆机品牌有：九阳豆浆机、美的豆浆机、苏泊尔豆浆机等

这三个品牌是目前国内豆浆机行业的前三名，其中九阳资格最老，而美的与苏泊尔的市场份额正在逐步加大，苏泊尔销量更是呈几何级增长。

目前市面上豆浆机主要分为有网，无网两种。有网分为细网和五谷精磨器，但均不好清洗。无网豆浆机是未来发展趋势。

豆浆机还分为豆渣分离和豆渣不分离两种：豆渣不分离的磨出的豆浆营养更全面口感更好。比传统豆浆要稠的多。

编辑本段牛奶与豆浆联合国国际会议上说，牛奶里含的是乳糖，而全世界有三分之二的人不吸收乳糖，在亚洲黄种人中有70%不吸收乳糖，我们是黄种人。有人牛奶是喝了，但并没有吸收多少。对牛奶吸收量最大的是白种人。

北京市调查的结果是40%的人不吸收乳糖。全国普查的结果，吸收最好的是广东。豆浆有什么优点？豆浆里含的是果糖，它100%吸收。

牛奶里没有抗癌物质，而豆浆里有5种抗癌物质。其中特别是异黄酮专门预防、治疗乳腺癌、直肠癌、结肠癌，所以对我们黄种人来说最合适的是豆浆。我不反对大家喝牛奶，但为了防癌一定要喝点豆浆。

有人停牛奶改喝豆浆了。这方法也不一定好。牛奶可以接着喝，又适当加点豆浆。

豆浆与牛奶相比，有5大优势：

1. 、含植物性保健成分，包括大豆异黄酮、大豆皂甙、大豆多糖、大豆低聚糖、其他多酚类物质等。这些对于预防多种慢性疾病均有帮助。牛奶中没有这些成分。
2. 、含维生素E和不饱和脂肪酸，饱和脂肪酸含量低，不含有胆固醇。
3. 含有膳食纤维。豆浆中以可溶性纤维为主，豆渣中有大量不可溶纤维。牛奶中是没有膳食纤维的。
4. 、热量偏低，蛋白质和脂肪比例是2：1，而牛奶是1：1。
5. 、作为植物性食品，大豆的污染危险相对于动物性食品要小得多。毕竟豆子难以作假，自己打豆浆也避免了任何加工中的可能污染和掺假环节。

豆渣利用在豆浆的制作过程中，会生成大量的豆渣，这些豆渣口感和味道都不好，让人难以下咽。然而，豆渣的营养价值丰富，丢掉确实非常可惜。可以通过一些制作方法制作美味的豆渣原料食品。

[青春期健康教育_下载链接1](#)

书评

[青春期健康教育_下载链接1](#)