

公卫基础理论：豆腐有四大营养绝配 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/653/2021_2022__E5_85_AC_E5_8D_AB_E5_9F_BA_E7_c22_653866.htm

豆腐是公认的营养食品。它不但天然健康，还简单易做，是我们常吃的家常菜！豆腐是公认的营养食品。它不但天然健康，还简单易做，是我们常吃的家常菜。豆腐做菜，口味可浓可淡，和所有食材几乎都“百搭”。但如果要想更好地吸收豆腐的营养，在餐桌上就要给它找好“搭档”。

- 1.配点肉，蛋白质好吸收。大豆有“植物肉”的美誉，它是植物性食物中蛋白质最优秀的食品。用大豆做成的豆腐，当然蛋白质也不会差。不过，豆腐中的蛋白质氨基酸的含量和比例并不是非常合理，也不是特别适合人体的消化吸收。因此，如果在吃豆腐的同时加入一些蛋白质质量非常高的食物，就能和豆腐起到“蛋白质互补”的作用，使豆腐的蛋白质更好地被人体吸收和利用。而这些高质量蛋白的食物，就非肉类和鸡蛋莫属了。因此，肉末烧豆腐、皮蛋拌豆腐等，都能让豆腐的蛋白质更好吸收。
- 2.加蛋黄、血豆腐，钙补得更多。就像吃钙片的同时要补维生素D一样，吃豆腐要补钙，就要搭配一些维D丰富的食物。因为在钙的吸收利用过程中，维生素D起着非常重要的作用。虽然豆腐含钙非常丰富，北豆腐中的钙比同量的牛奶还多，但在吃豆腐时，搭配维生素D含量丰富的食物才能更增效用。蛋黄含有很丰富的维生素D，因此鲜美滑嫩的蛋黄豆腐就是补钙的优秀菜肴。动物内脏，如肝脏，血液中的维生素D含量也很高，所以将白豆腐和血豆腐一起做成“红白豆腐”也非常理想。另外，鸡胗、猪肝等动物内脏也对增加豆

腐的钙吸收有很好的作用。3.加海带紫菜，能多补碘。豆腐不但能补充营养，还对预防动脉硬化有一定的食疗作用。这是因为豆腐中含有一种叫皂甙的物质，能防止引起动脉硬化的氧化脂质产生。但是皂甙却会带来一个麻烦：引起体内碘的排泄，如果长期食用可能导致碘缺乏。所以，吃豆腐时加点海带、紫菜等含碘量丰富的海产品一起做菜，就两全其美了。4.放青菜、木耳，更防病。豆腐虽然营养丰富，但膳食纤维却比较缺乏，单独吃豆腐可能带来便秘的麻烦。而青菜和木耳中都含有丰富的膳食纤维，正好能弥补豆腐的这一缺点。另外，木耳和青菜还含有许多能提高免疫力，预防疾病的抗氧化成分，搭配豆腐食用，抗病的作用更好。需要注意的是，菠菜、苋菜等绿叶菜中草酸的含量较高，应先焯一下再和豆腐一起烹调，以免影响豆腐中钙的吸收。相关推荐：

#0000ff>2011年公卫执业医师：营养失调与其他疾病

#0000ff>2011年公卫执业医师考试：我国的营养状况

#0000ff>2011年公卫执业医师考试：营养失调 特别推荐：

#ff0000>2011年公卫执业医师考试大纲 #0000ff>考试时间 欢迎进入 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com