

2011年公卫助理：黄豆的营养保健功效 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_655000.htm

黄豆的营养保健功效：辅助降压、预防癌症。黄豆享有“豆中之王”的美称，每天吃点黄豆、豆制品或喝杯豆浆是众多营养学家的建议。黄豆富含多种营养素，对健康的贡献更是“不可斗量”。这里，帮您总结黄豆的10种显著保健功效。

辅助降压：美国科学家研究发现，高血压患者的饮食中，摄入的钠过多，而钾过少。摄入高钾食物，可以促使体内过多的钠盐排出，有辅助降压的效果。黄豆含有丰富的钾元素，每100克黄豆含钾量高达1503毫克。高血压患者常吃黄豆，对及时补充体内钾元素很有帮助。

预防癌症：大豆含有蛋白酶抑制素，美国纽约大学研究员实验发现，它可以抑制多种癌症，对乳腺癌的抑制效果最为明显。

小编推荐：

- #0000ff>2011年公卫助理：电脑族最爱的抗辐射蔬菜
- #0000ff>2011年公卫助理：高温中暑的治疗预防
- #0000ff>2011年公卫助理：手机辐射会导致月经不调

特别推荐：

- #0000ff>2011年公卫助理医师考试时间
- #0000ff>考试大纲

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