

安徽军地厨师培训告诉你乱吃豆腐的坏处

产品名称	安徽军地厨师培训告诉你乱吃豆腐的坏处
公司名称	合肥军地饮食培训中心
价格	.00/普通
规格参数	
公司地址	合肥合肥市长江东路漕冲旁（合肥军地饮食培训中心）
联系电话	0551-4310716 13956929200

产品详情

安徽厨师培训 合肥厨师培训 芜湖厨师培训 六安厨师培训 浙江厨师培训 杭州厨师培训 余姚厨师培训 上海厨师培训 阜阳厨师培训

第一、促使动脉硬化。豆制品含有极为丰富的蛋氨酸，蛋氨酸在酶的作用下可转化为半胱氨酸。它会损伤动脉管壁内皮细胞，使胆固醇和甘油三酯沉积于动脉壁上，导致动脉硬化形成。

第二、促使痛风发作。豆腐含嘌呤较多，嘌呤代谢失常的痛风病人和血尿酸浓度增高的患者，多吃豆腐易导致痛风发作。

第三、导致碘缺乏。制作豆腐的大豆含有的皂角甙，会加速体内碘的排泄。长期过量食用豆腐很容易引起碘缺乏，导致碘缺乏病。

第四、增加肾脏负担。在正常情况下，人吃进体内的植物蛋白质经过代谢，最后大部分成为含氮废物，由肾脏排出体外。人到老年，肾脏排泄废物的能力下降，此时若不注意饮食，大量食用豆腐，摄入过多的植物性蛋白质势必会使体内生成的含氮废物增多，加重肾脏的负担，不利于身体健康。

安徽厨师培训 合肥厨师培训 芜湖厨师培训 六安厨师培训