

专家观点：艾川豆豉好处多

产品名称	专家观点：艾川豆豉好处多
公司名称	艾川豆豉（徐州）有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	徐州市棠张经济开发区
联系电话	18951052550

产品详情

豆豉可助消化

李时珍的《本草纲目》中有“豆豉具开胃增食、消食化滞、发汗解表、除烦喘等疗效”的记载。现代研究证实：常服豆豉有助于消化、提高抗病能力、减缓衰老、消除疲劳等多种作用。专家表示，在豆豉在加工的过程中（大豆发酵），破坏了大豆中原含有的胰蛋白酶抑制剂。蛋白酶更易将大豆蛋白质水解产生一系列的中间产物，如大豆多肽、氨基酸等；纤维酶使纤维素（含5%）水解生成单糖；这些低分子量的多肽、单糖等营养物质，可以不经消化直接为肠黏膜吸收，这对消化力减退和患有消化功能障碍的病人是十分有利的。

艾川豆豉营养丰富

专家表示，豆豉与原料熟化豆相比，其维生素B1、B2、B12的含量有明显提高，特别维生素B12，过去认为只存在动物性食品中；发酵产生大量的维生素K；维生素A、E的含量基本不变；大豆的矿物质含量丰富，但是大都以植酸盐的形式存在，钙、磷、铁、锌等不易为人体利用，如70%~80%的钙、磷被排出体外，铁的吸收率仅为7%；在豆豉加工过程中，由于微生物分泌的活性植酸酶能使植酸水解生成肌醇和磷酸盐，植酸可减少15%~20%，因而，矿物质的可溶性可增加2~3倍，利用率可增加30%~50%。

老年人的营养豆

艾川豆豉对于老年人好处多多，在国际上已经被称为“营养豆”，它不仅开胃消食、祛风散寒，还能预防脑血栓和老年痴呆症。豆豉中还含有比大豆更多更容易吸收的营养素，可改善胃肠道菌群，常吃豆豉还可帮助消化、降低血压、提高肝脏解毒功能。老年人日常可以多进食一些，尤其是血栓患者，因为国外老年病研究所的专家发现，常吃豆豉可预防脑血栓。豆豉中钴的含量是小麦的40倍，有良好的预防冠心病的作用。不仅如此，豆豉中还含有大量能溶解血栓的尿激酶，对改善大脑的血流量和防治老年性痴呆很有效果；豆豉中含有多种营养素，可以改善胃肠道菌群，常吃豆豉还可帮助消化、预防疾病、延缓衰老、增强脑力、降低血压、消除疲劳、减轻病痛、预防癌症和提高肝脏解毒(包括酒精毒)功能；豆豉还可以解诸药毒、食毒。

艾川豆豉的保健功能

研究发现大豆在微生物的作用下，产品中的生物活性物质增多。如维生素K、大豆多肽、黄酮甙、核甙酸、芳香族化合物、纳豆激酶等。大豆异黄酮具有降低骨质疏松、预防动脉粥样硬化，降血脂，降低癌症发病率等功能；大豆多肽不仅具有易消化吸收性和低抗原性，可作为肠道营养剂或手术后恢复病人的食品，还可以缓冲血液中血糖的上升，抵制血管紧张素转换酶的活性、促进胆汁酸化、阻碍肠道内胆固醇的分泌和促进脂肪的代谢，因此，具有降低血糖、血压、防止动脉硬化和减肥的功能；产生抗氧化物质，大豆发酵后清除自由基DPPH的能力增强了十倍以上；发酵产生大量的维生素K，有预防骨质疏松的作用；纳豆激酶不仅有显著的溶血栓作用，还具有促进静脉内皮细胞产生纤维蛋白酶原活剂的能力，对血栓性心脑血管疾病及老年痴呆症的预防具有重要的意义；豆豉黏液中含有大量的纳豆菌，对O157、沙门氏菌、伤寒和痢疾等病原菌性的抗菌性显著。

艾川豆豉制作食用秘笈

豆豉香味浓郁，可直接用于菜肴，如豆豉炒青椒腊肉，豉油炒空心菜、豉油焖鱼、豆豉炒牡蛎。也可以直接也可以加辣或加香油食用。