

大豆在人類飲食中所扮演的角色

資料整理學生：黃偉豪

指 導 老 師：郭政君老師

大豆 (Soybean, *Glycine max*)，在台灣俗稱為黃豆，原產於中國東北或華北，屬一年生之豆科植物，為人類日常飲食中蛋白質的主要來源。

大豆主要的營養成分有：36%的蛋白質、20%的碳水化合物、20%油脂和 24%異黃酮等其他物質。大豆中的蛋白質，是三大營養素之一，提供人體營養健康所需之必備胺基酸及微量物質，與肉類的動物性蛋白質不同的是：大豆所含的植物性蛋白具有降低 LDL 壞膽固醇，提升 HDL 好膽固醇之效應。大豆亦含有豐富的碳水化合物，主要是寡糖和纖維，可以幫助消化和提供腸道益生菌生長所需，具有益於腸道健康的功能。大豆油脂主要是由不飽和脂肪酸所組成，含有豐富的 Omega-3 族的次亞麻油酸及屬 Omega-6 族的亞麻油酸等，可促進細胞生長、維持細胞膜完整性、預防心血管疾病，並具有健腦等效應；另外卵磷脂的成分可以保護腦神經、心血管及肝腎等系統。而大豆異黃酮在體內的作用類似女性荷爾蒙，能有效舒緩更年期帶來的不適感，也能降低骨質疏鬆症的發生，所以女性在更年期發生前，就應趁早做準備，多吃豆製食品。

大豆自二十世紀以來，全球大豆的產業迅速擴展，從 1950 年總產量 1000 萬公噸到 2001 年總產量 1 億 7211 萬公噸，足足成長了 17 倍，至今仍然持續生長。大豆對全球人類飲食中是重要的一員，同時也是非常重要的畜產飼料，傳統上大豆可用來製做豆腐、豆漿、豆花、豆乾、豆醬、醬油、食用油及人造奶油等，用途十分廣泛，其含有油脂成分在加工業，可生產肥皂、甘油、生質油等產品。而大豆中含有的豆粕，是飼養禽畜的高效優質物，因此大豆在人類飲食上扮演著重要的角色。

文獻來源：

1. Messina M, Messina V. The role of soy in vegetarian diets. *Nutrients*. 2010;2:855-888.
2. Haub MD, Wells AM, Tarnopolsky MA, *et al.* Effect of protein source on resistive-training-induced changes in body composition and muscle size in older men. *Am J Clin Nutr*. 2002;73:511-517.
3. Zheng X, Lee SK, Chun OK. Soy isoflavones and osteoporotic bone loss: A review with an emphasis on modulation of bone remodeling. *J Med Food*. 2016;19:1-14.