

被低估的降“四高”食物 这样吃大人小孩都适合

人到中年，很多人都躲不过“四高”问题——血压高、血脂高、血糖高、尿酸高。这时往往是这不敢吃、那不敢碰。那有没有一种食物，既非常适合“四高”人群吃，又对降“四高”很有帮助？有，真的有！如今越来越多的权威证实，经常吃豆类食物（豆子、豆腐等），能帮你稳住尿酸、血压、血糖、血脂，改善身体代谢健康，大人小孩都合适，但很多人根本没吃够。



国家喊你吃“豆”降“四高”的平价食物

一提到吃“豆”，很多人的感受就是日常吃得不多。2024年国民营养健康指导委员会专门发布“减油、增豆、加奶”核心信息。其中明确指出，经常吃大豆及豆类制品可降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后女性骨质疏松等发病风险。高血压、高血脂、2型糖尿病、心血管疾病等人群，如无饮食禁忌，都可增加大豆及其制品的摄入。

常吃豆类，有助于降低尿酸 一直以来，不少人都把豆制品视为高尿酸和痛风患者的“禁区”，觉得嘌呤高碰不得。这真是流传多年的饮食误区。

2026年4月，国际期刊《营养学》上一项由复旦大学公共卫生学院联合上海多区疾控中心追踪4万余人的研究证明：每天适量吃豆类，反而能降低高尿酸发病风险。数据显示，摄入量最高的人群，高尿酸风险直降26%。尤其是每天摄入6~28克干豆，降尿酸效果最突出。哪怕没达到推荐量，也有明确的保护作用。

吃豆类，有助于稳住血压 2026年5月，《英国医学杂志》子刊发表的一项研究发现，增加豆类、大豆制品摄入，能显著降低高血压发病风险。与摄入量最低的人群相比，常吃豆类人群高血压风险下降16%，常吃豆制品人群风险下降19%。

最重要的是，研究给出最佳食用量参考：每天吃170克豆类，或60~80克大豆制品，高血压发病风险可降低约30%，日常三餐随手搭配，轻松稳住血压。

改善血糖，提高胰岛素敏感性 豆类还是隐藏的“控糖能手”。2024年发表在国际期刊《营养学》上的一项长达数十年的随访研究发现，豆类摄入越多，患上2型糖尿病的风险就越低。实验证明：饮食中添加豆类，能有效改善空腹血糖、提升胰岛素敏感性。对于糖尿病患者来说，常吃豆类还能降低糖化血红蛋白，辅助平稳控制血糖。

改善血脂，尤其降低总胆固醇 调节血脂，豆类在这方面优势十足。《血脂异常医学营养管理专家共识》明确指出：长期食用豆类及豆制品，可有效改善血脂指标，尤其能降低总胆固醇。有专业试验对比过牛奶和豆浆的降脂效果：健康人群长期喝豆浆，低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯均出现明显下降。用豆制品适当替代部分高脂食物，给心血管筑牢防护墙。

每天吃点“豆”身体还会给你额外惊喜

有助于延长寿命 要想长寿，日常饮食中不妨多添一勺豆。2025年，国际期刊《营养学杂志》上发表的一项研究显示，较高的豆类食品和异黄酮摄入量有助于延长寿命，显著降低全因、心血管、癌症等死亡风险，每天摄入33克

豆类食品时，全因死亡风险最低。以大豆为例，它富含优质蛋白、纤维素、异黄酮等生物活性成分。其中，异黄酮被认为具有抗癌特性，还具有心血管保护作用。

有效降低患癌风险

常吃豆制品，或能帮助身体建立一道防癌屏障。2024年，国际期刊《营养学》上公布的一项研究显示，经常摄取如豆腐、豆浆等豆制品，能显著降低罹患癌症的风险。具体来说，豆腐可使癌症风险下降22%，豆浆可降低25%患癌风险，而总体豆制品的摄入量则能减少癌症风险高达31%。

改善失眠等问题 被熬夜、失眠、睡不踏实困扰的人，不妨多安排点豆制品。2025年，国际期刊《睡眠的自然与科学》刊发的一项研究显示，适当增加豆制品摄入量，可改善失眠。数据显示，吃豆制品最多的人（≥7次/周），相比吃得最少的人（≤1次/周），发生失眠的风险要低一半。并且豆制品吃得越多，失眠风险可能越低，摄入量每提升一个档次（如从≤1次/周提升到2~6次/周），失眠风险约降低20%。

帮助强壮骨骼 到了一定年纪后，骨密度容易快速流失，骨质疏松找上门，大豆异黄酮就是天然护骨帮手。2020年，发表在国际期刊《食品科学与营养评论》上的一项研究表明，围绝经期和绝经后女性每天通过饮食补充大豆异黄酮≥90毫克，能显著提升腰椎、髌骨、股骨颈的骨密度。尤其体重正常、坚持补充超过1年的人群，骨骼养护效果会更突出。

吃“豆”记住4个关键点 养生效果加倍

不同豆制品换着吃 中国营养学会推荐每天吃大豆25克（生重）及以上，相当于72克北豆腐、140克南豆腐、365毫升豆浆、175克内酯豆腐、55克豆腐干或者40克豆腐丝。

在米饭里加点豆类 国家食品安全风险评估中心研究员方海琴刊文指出，日常主食，用豆米饭代替纯白米饭，饮食健康级别就上了个档次。

杂豆中的一些豆子，像红豆、绿豆、芸豆、豌豆、鹰嘴豆、蚕豆等。由于它们淀粉含量较高，同时富含膳食纤维、B族维生素等营养物质，可以代替部分主食。

这4种豆制品少吃 注册营养师王璐刊文提醒，油豆腐以及油炸豆腐干等，热量和脂肪含量太高，不推荐常吃；腐乳、豆豉等发酵豆制品，钠含量较高，应少吃。

喝豆浆要彻底煮熟 未煮熟的豆浆中含皂素、胰蛋白酶抑制剂等有害物质，可能引发恶心、呕吐，需将豆浆煮沸后继续煮5~10分钟，使泡沫完全消失、完全煮透后才可饮用。

据新华社微信公众号综合人民日报健康客户端

给肠胃减负 积食克星安排上

节日期间，大鱼大肉与各类主食容易吃太多，油腻高脂肪食物难以快速消化，容易积滞在胃里；过量食用饺子、年糕、糍粑、元宵等精制碳水易发酵胀气；冷热交替、暴饮暴食、剩菜反复加热，更让肠胃无所适从，蠕动减慢；再加上熬夜、久坐，消化功能进一步“罢工”，不少人节后都出现了饮食积滞、腹部胀满不适、反酸恶心、食欲不振、便秘等消化不良的症状。

其实在中医“药食同源”理念里，厨房里常见的几样食材，就能温和调理肠胃、化解积食，适合全家日常救急。今天就为大家推荐四种厨房食材，有针对性化解积食。

山楂 刮油小能手

山楂是专攻肉食油腻的“刮油”能手，尤其适合大鱼大肉吃多后，胃部油腻发闷、连打嗝都带着油味的情况。这得益于它含有的脂肪酶、山楂酸等成分，能直接促进脂肪类食物的分解，加速肠胃蠕动，是传统公认的“肉食克星”。

日常使用时，取山楂干泡水或煮水最为简便；山楂条、山楂糕也可适量佐食。但需注意，空腹不宜食用，以免刺激胃黏膜；孕妇及胃酸过多者应慎用。

麦芽 专攻米面积食

麦芽是化解米面积食的温和帮手，尤其适合饺子、年糕、馒头、糍粑等主食吃撑后，胃部发硬、顶胀难受的情况。它富含淀粉酶，能高效分解淀粉类食物，且性质温和、不刺激肠胃，老人和孩子也能放心使用。

使用时可取生麦芽或炒麦芽煮水，喝起来带着淡淡的粮食香气，适口性好。相比山楂专攻油腻，麦芽的优势在于专门针对碳水化合物积食，消胀更温和。

陈皮 疏气结解闷胀

陈皮是专治“闷胀”的好手，尤其适合那种吃得不多，但胃里像堵了一团气，胸闷、打嗝不畅、排气也费劲的情况。它含有的挥发油成分能理气健脾、和胃降逆，帮助疏通堵在脾胃的“气结”，把闷胀一点点顺开。

日常用三年以上的陈皮泡水，或在炖肉时放两片，那股辛香之气本身就能醒脾开胃。

提醒：一定要用晒干陈化过的陈皮，新鲜橘子皮刺激性较强，不建议直接泡水或食用。

白萝卜 天然顺气菜

白萝卜是暖胃顺气的“天然顺气菜”，尤其适合饭菜放凉食用、饮食杂乱导致肠胃发凉、排便不畅的情况。它含有芥子油和膳食纤维，能有效促进肠胃蠕动，生吃通气力道较猛，熟吃暖胃更温和。

最简便的用法是切片煮水，趁热饮用，那股清甜能从上暖到下；清煮或炖汤也清淡易消化。节后冷热交替、荤素杂混之后，用它给肠胃做一次温和疏通，再合适不过了。

据北京青年报