经常吃腐乳 结果发现一个惊人的秘密！(图)

【阿波罗新闻网 2017-04-05 讯】

腐乳，是我国流传数千年的民间美食。

许多人喜欢——

清晨，就着腐乳，喝一碗白粥。

闲暇之余，炖一锅腐乳猪蹄，解腻又香浓。

或者，来一份腐乳香煎五花肉，配上米饭。

一天就完美了……

但是，

对于这种发酵腌制品，

不少人也在担心，

“臭卤水”、“不健康”、“会致癌”等问题，

怕它含有大量霉菌，有害健康。

那么腐乳究竟是人间美味，

还是“问题食品”呢？

事实上，腐乳还真是被冤枉了很多年。

它被称为“中国奶酪”，有益健康

腐乳，是由豆腐经过特定霉菌发酵后，再用盐和各式香料腌制而成的发酵豆制品，更是被外国人称之为“中国奶酪”。

在制作腐乳的过程中，其原材料大豆的营养几乎没有任何损失，在制反而产生了多种具有美味和香味的醇、酯、有机酸与氨基酸。

腐乳所含的有益食用菌，既不会伤害人体健康，正确食用又对身体有好处，且益处不少：

1

降低胆固醇

腐乳，本身是不含胆固醇的。腐乳中含丰富的甘元型异黄酮，并且很容易吸收。能降低血液中胆固醇浓度，减少患冠心病危险。

2

蛋白质含量高

腐乳的发酵变性后，甘元型异黄酮含量比豆腐、豆粉等更容易消化吸收。另外，腐乳的蛋白质含量非常高。每100克中，有10~12克竟是蛋白质含量。

3

预防老年痴呆

在发酵的过程中，腐乳会产生丰富的B族维生素和氨基酸。经常吃些腐乳有预防恶性贫血和老年性痴呆的功效。

4

降血脂抗癌

腐乳表面附有一层红色物质，是纯天然的添加剂。这种成分叫红曲，是天然的血脂清道夫。腐乳含有丰富的大豆异黄酮，能有效地预防和抑制白血病，具有抗肿瘤效应。

5

降血压

国外已经用大豆蛋白化学分解的办法生产降血压肽的保健食品，实验中发现腐乳就含有高活性的降血压肽。

6

预防骨质疏松

营养调查发现：经常吃腐乳的人，骨质疏松症患病率明显降低，尤其是老人和妇女。

看完以上几点，是否刷新了你对腐乳的认识呢？当然，肯定还会有人质疑：**“腐乳那么咸，难道没有亚硝酸盐吗？”**其实，这仍然属于人们认识腐乳的一个误区。

注意事项

1、适量吃，盐不会超标

一普通大小的红腐乳约为10克左右，含盐量为1克。而每人每天的盐摄入量为6克，所以平常吃一块是不会超标的。

2、保存得当，不会产生亚硝酸盐

亚硝酸盐常见于加工的肉类食品和海鲜食物中，但腐乳在发酵过程中，是不产生亚硝酸盐的。

只要将已经开封的腐乳，保存得当，就不会有亚硝酸盐产生。

3、腐乳不会致癌

制作腐乳的霉菌，其实是将豆腐中的不易分解物质分解出来，产生鲜美的味道，本身不产生毒素，更不会致癌。

总之，腐乳比奶酪更健康，

比大豆更有营养。

每天吃上一两块，

还能防治多种疾病！

太好了，终于可以放心吃啦！

快告诉更多人吧！

阿波罗网责任编辑：**李冬琪**　来源：搜狐

本文URL: http:https://www.aboluowang.com/2017/0405/907976.html

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛，本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]