




# 豆豆三兄弟(毛豆、黃豆、黑豆)

豆類是常見的料理食材，不過不少人以為豆子就是蔬菜，但其實像毛豆、黃豆、黑豆就屬於植物性蛋白質，只是成熟前後不同！

我們平常吃的大豆是豆莢裡的種子。花謝後就會開始長出豆莢、發育種子，當豆莢飽滿、將近成熟時，採收下來的綠色豆莢叫做「毛豆」；再繼續生長一段時間，豆莢會變成咖啡色，而且種子硬化，這時才算完全成熟，有些豆莢裡是黃色種子，就是我們常見的「黃豆」，若為黑色種子則為「黑豆」。

為什麼大豆在食物分類上被歸類為「豆魚蛋肉類」呢？

因為大豆含有豐富的蛋白質，而且大豆與肉類一樣，蛋白質中含有所有種類的必需胺基酸（人體無法自行合成，必須從食物中攝取的重要元素），是肌肉、組織及器官合成的主要成分，因此食用大豆可以提供素食者蛋白質來源。

大豆比肉類還厲害的地方 

大豆的熱量低、飽和脂肪低、不含膽固醇，可預防心血管疾病，而且具有膳食纖維能促進腸道蠕動。

其他元素：異黃酮類、皂苷

黃豆、黑豆含有異黃酮類，具有抗氧化、降低癌細胞生長速度的作用，並能減少骨質流失。此外，黃豆、黑豆和毛豆皆含有皂苷，能保護細胞不被破壞，具有殺菌抗癌等功效。

黃豆、黑豆、毛豆比一比

大豆家族中，每個成員都有豐富的營養，不過它們的營養價值不太一樣。通常黃豆的異黃酮含量最高，黑豆的花青素含量最多，毛豆的熱量最低，大家可以各取所需。

參考資料：

食農教育資訊整合平臺

