

1. 大豆及其制品种类多样、营养丰富,可提供优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾、维生素E等,适合所有人群食用。

2. 常吃大豆及其制品对儿童生长发育有益,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,还有助于延缓老年人肌肉衰减。

3. 建议成年人平均每天摄入15克~25克大豆或相当量的大豆制品,目前我国2/3以上的居民未达到推荐摄入量,应适当增加。

4. 一日三餐可选择不同的大豆及其制品,20克大豆相当于北豆腐约60克、南豆腐约110克、豆腐干约45克、豆浆约300克。

5. 大豆及其制品是素食者蛋白质的重要食物来源,每天应足量摄入,全素人群平均每天应摄入50克~80克,蛋奶素人群25克~60克。

6. 自制豆浆须煮透;烹制和食用大豆及其制品时,应少放油、盐、糖。

7. 摄入畜肉过多的人群,可用大豆及其制品替换部分肉类,既保证了优质蛋白质摄入,又可减少因摄入过多畜肉而引起的健康风险。

8. 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,可增加大豆及其制品的摄入。

9. 豆腐、豆干等大豆制品在加工、制作、烹饪过程中,嘌呤含量有所降低,高尿酸血症人群及痛风患者可适量食用。

10. 鼓励企业开发更多样化的新型大豆制品,更好地满足公众对营养、口味等的需求。

信息来源:国家卫生健康委员会网站

优质
蛋白质

钙

钾

维生素
E

不饱和
脂肪酸

中国居民 增豆核心信息十条

运城市卫生健康委员会

运城晚报宣