

乳品大豆营养与人体健康

科普系列挂图

图片介绍了乳品及大豆制品的营养与人体健康的关系、乳品及大豆制品的科学使用方法、乳品及大豆制品的真伪鉴别等，对配合我国实施全民健身行动计划，促进中华民族，特别是我国青少年身体健康，推动牛奶制品及大豆制品的生产、推广与消费起到了深入浅出的宣传作用。



乳品营养 人体所需

牛奶的营养成分

每日摄入500克牛奶可满足成年人除蛋氨酸、胱氨酸外其他7种人体必需氨基酸的需要

牛奶是高营养食物

牛奶中有丰富的钙质

牛奶中有7种人体必需的氨基酸人体自身不能合成

食物蛋白质中牛奶能最有效地促进人体生长

建议每天饮用500克乳品

中国科学技术协会普及部 中国农学会 编绘 科学普及出版社出版

各取所需 有益健康

牛奶制品营养丰富 老少皆宜

儿童应选择含强化钙、强化锌的乳品饮用。

成年人可选择任意乳品饮用。

老年人应选择低脂、高钙、无糖型乳品饮用。

牛奶 营养完善 奶味浓郁

乳饮料 清爽可口 止渴生津

奶粉 易于保存 食用方便

雪糕 品种丰富 清凉解暑

酸奶 健胃养身 壮骨养颜

建议每天早晚各饮250毫升牛奶

中国科学技术协会普及部 中国农学会 编绘 科学普及出版社出版

科学饮用 注意保鲜

乳品的科学食用与保鲜

消毒牛奶食用前，可不必煮沸

请勿快速饮用牛奶

乳糖不耐症人群可喝酸奶或低乳糖奶

液态乳开袋后需当日饮完

液态乳品购后应放入冰箱冷藏而不宜冷冻

奶粉开袋后，应注意防潮。

选择乳制品要注意保质期。

中国科学技术协会普及部 中国农学会 编绘 科学普及出版社出版

鉴别真伪 确保安全

饮用优质乳品 促进人体健康

牛奶

奶粉

酸奶

饮用前请确认乳品是否在保质期内

现代化乳品生产线

中国科学技术协会普及部 中国农学会 编绘 科学普及出版社出版

营养丰富 人体必需

大豆是一种高营养的食用作物

大豆中蛋白质含量比畜肉高2倍，比牛奶高12倍，是人们的重要蛋白质来源

大豆与其他食物成分比较(%)

大豆颗粒营养成分

大豆蛋白质中8种人体必需氨基酸的含量均高于主要谷类食物，其中赖氨酸含量高于谷类食物7-9倍

大豆油中不含胆固醇，大豆油脂比动物脂肪和乳脂具有更强的降低血脂胆固醇的能力，有益于心脑血管健康

蛋白质是构成人体器官的重要成分，必需氨基酸是人体必需而又不能自己合成的

中国科学技术协会普及部 中国农学会 编绘 科学普及出版社出版

常食大豆 健体强身

食用大豆制品好处多

传统大豆制品易于消化吸收

食用大豆制品可以预防心血管疾病

大豆还可以预防骨质疏松症

大豆可以缓解妇女更年期综合征

大豆制品可以预防前列腺、乳腺、结肠等癌症

大豆深加工制品具有保健功能

异黄酮 具有抗癌、降低胆固醇作用

皂甙 皂甙富含于豆浆中，具有抑制肿瘤细胞、广谱抗病毒作用

磷脂 磷脂具有健脑、降血脂作用

低聚糖 具有促进肠道健康的作用

提倡居民多食用大豆及其制品，建议每天每人食用50克

中国科学技术协会普及部 中国农学会 编绘 科学普及出版社出版

合理食用 发挥功效

大豆制品的科学食用方法

每天食用20克大豆或50克左右的豆制品，可降低胆固醇，减少患心脏病的机会

大豆制品与肉类、谷类搭配食用可明显提高食物的营养价值

大豆及其制品必须充分加热后再食用。特别是豆浆在加热不彻底时会出现恶心、呕吐、腹泻等症状

豆制品不宜与含草酸(如菠菜)类蔬菜一同食用

胃溃疡、胃炎、肾病、糖尿病等患者应忌食或少食大豆

《中国食物与营养成分表(2001-2010)》中规定，全国居民每人每天大豆消费量需达到36克，相当于72克豆制品。

中国科学技术协会普及部 中国农学会 编绘 科学普及出版社出版

学会识别 安全无忧

大豆制品质量的鉴别方法

看

优质豆制品色泽洁白或呈淡黄色，切口细腻，出水清澈不混浊，没有杂质，盒装豆制品应在保质期内食用

闻

优质大豆制品应有大豆特有的豆腥香味、豆腥味，无其他酸、杂异味

尝

优质豆制品咀嚼时有弹性、清爽，无其他酸臭味，不沾牙

摸

优质豆制品用手或筷子等触摸，应富有弹性，滑爽感，下按时无下陷感，表面没有粘滞感

慎食“无根豆芽”

“无根豆芽”一般是在生产过程中加入一些化学药物(如植物生长调节剂等)，使其不生根只长芽，目前我国尚未批准任何一种用于生产“无根豆芽”的药物，因此，应避免购买和食用这类豆芽

为了购买质量安全有保障的豆制品，请到正规商场购买，购买时请识别产品标签

中国科学技术协会普及部 中国农学会 编绘 科学普及出版社出版