

春天的豌豆清甜软糯有营养

说到绿油油的小豆子你会想到啥？一定是豌豆。春天里的豌豆算得上是“豆中翘楚”，绿油油的外表为餐桌增添了春意，生机盎然。烹调熟了的豌豆清甜软糯、味道清香很难让人不爱。眼下正应季，每天都安排来一把，真的不错哦！

豌豆的营养

在营养上，豌豆既能当菜，又能当饭。带荚鲜豌豆的碳水化合物含量在蔬菜中可不算低，为 21.2g/100g，热量为 111kcal/100g；煮豌豆的碳水化合物含量为 19.2g/100g，热量为 107kcal/100g。二者的碳水化合物含量和热量都比土豆还高，要知道，作为薯类的土豆，平时都建议大家当作主食对待。相比之下，豌豆也完全可以替代部分主食来吃了。

除此之外，豌豆还富含蛋白质、膳食纤维、胡萝卜素、矿物质钾、叶酸等营养物质。

蛋白质

豌豆的蛋白质含量在蔬菜中算是佼佼者，煮豌豆的蛋白质含量高达 8.9g/100g，是我们平时吃的豆角的近 4 倍，新鲜豌豆的蛋白质为 7.4g/100g。并

且，豌豆蛋白具有良好的氨基酸组成配比，消化率高，赖氨酸含量高达 7.2%，比蚕豆和扁豆都高。赖氨酸是人体肝脏和胆的主要组成成分，不仅能促进脂肪代谢，维持身体各项机能的正常运转，还可以促进人类大脑的发育。如果缺了可能会出现疲劳、虚弱、恶心、头晕、食欲减退等症状，严重缺乏还会导致生长发育迟缓。

膳食纤维

豌豆的膳食纤维含量也不错。《中国食物成分表》中的数据显示，煮豌豆的不溶性膳食纤维含量为 2.4g/100g，带荚鲜豌豆为 3g/100g。

维生素 B1

豌豆的维生素 B1 含量很丰富，带荚鲜豌豆的维生素 B1 含量为 0.43mg/100g，这种营养与神

经系统关系密切，如果缺了可能会让人情绪沮丧、抑郁、思维迟钝；严重缺乏时会导致多发性神经炎。吃 100 克豌豆就能满足一般女性每天维生素 B1 需求量的 36% 了，还是挺不错的。

叶酸

鲜豌豆的叶酸含量还是比较丰富的，可达 82.6 微克/100 克。

胡萝卜素

带荚鲜豌豆含有一部分胡萝卜素，为 220 微克/100 克，虽然比不上胡萝卜，但比四季豆、豆角、豇豆等都高一些，这种成分对眼睛的健康有益。

矿物质钾

带荚鲜豌豆的钾含量高达 332mg/100g，比大多数常见蔬菜都高。吃 100 克带荚鲜豌豆，就能满足一般人群每天钾推荐摄入量的 17% 了。



豌豆的吃法

至于豌豆的吃法，那可真是太多了。可以用来炒菜吃，比如豌豆炒虾仁、清炒豌豆、豌豆炒鸡蛋、豌豆炒瘦肉等，也能直接蒸熟吃，或者做成豌豆米

饭都行，豌豆中富含赖氨酸，大米中又缺少这种氨基酸，它俩搭配着吃还能起到氨基酸互补的效果，提高蛋白质的吸收利用率。

保存豌豆有妙招

豌豆采摘后如果保存不当，不仅营养成分会流失，容易变质，也会使豆荚黄化、皱缩、木质化，质地和口感变差，还容易受到微生物感染而发生褐斑病。

如果买的豌豆量少，只需要短时间存放，那就直接放入冰箱冷藏，可保存 3~5 天，尽早吃完。如果买得多就需要冷冻保存，8 个月内吃完。不过，在冷冻豌豆这件事上可有讲究，不能装进保鲜袋直接冷冻。

有研究对比了冷冻豌豆的两种处理方式，第一种是将豌豆清洗干净后，装入保鲜袋；第二种是将豌豆清洗干净后置于

85℃ 热水中漂烫 10 秒，漂烫后立即取出，放入冰水浴中 2~3 分钟冷却，控干水分后装入保鲜袋。这两部分豌豆处理后都放入冰箱 -18℃ 条件下，冷冻保存 56 天。结果发现：相比之下，漂烫冻藏处理能够更好地保持豌豆的品质，营养成分的变化也较为缓慢。这是因为漂烫处理钝化了过氧化物酶 (POD) 活性、多酚氧化酶 (PPO) 活性，也延缓了丙二醛的上升速度。其中 POD 和 PPO 是导致果蔬褐变的主要酶类，丙二醛含量升高会促进果实衰老。

(来源：人民网)

每天吃 1 把豌豆的益处

民间有句话说：“每天吃豆三钱，何需服药连年”。虽然有些夸张了，但每天都吃豆子的确是很好的饮食习惯，如果每天都吃 1 把豌豆，对身体会有很多益处。

保护心血管

豌豆中富含矿物质钾、叶酸、膳食纤维，这些成分都对心血管健康有益。饮食中充足钾的摄入，有助于平稳血压；补充叶酸可预防同型半胱氨酸血症，它是心血管疾病的危险因素；豌豆中丰富的膳食纤维，可以通过减少人体对胆汁酸的重吸收来降低血液胆固醇含量。并且还有研究提到，豌豆蛋白不仅能增强机体免疫力，还能改善心血管疾病，增强饱腹感和降低血脂。

平稳血糖

豌豆中丰富的蛋白质、膳食纤维，都能起到延缓餐后血糖上升的作用，和米饭搭配着吃能避免餐后血糖的飙升。并且，豌豆淀粉中直链淀粉含量高，淀粉颗粒直径小，含有 39.2% 的慢消化淀粉和 7.07% 的抗性淀粉，所以食用豌豆后血糖升高相对缓慢。也有体外研究发现，豌豆淀粉的消化率比玉米淀粉、大米淀粉低，引起的葡萄糖升高相对缓慢。

缓解便秘

豌豆的可溶性膳食纤维和不溶性膳食纤维都很丰富，可溶性膳食纤维含量为 50.93%、不溶性膳食纤维含量为 45.14%，它们能促进胃肠蠕动，对预防便秘、改善肠道健康很

有帮助。如果你平时经常便秘，不妨在饮食中增加些豌豆试试。

预防高尿酸血症

虽然豌豆的嘌呤含量不算低，为 86mg/100g，但却与尿酸水平和高尿酸血症呈负相关。

有研究纳入了 6329 名老年受试者，搜集了非大豆豆科消费和血清尿酸水平的信息，结果表明，那些完成了每周摄入 3 份或 3 份以上非大豆豆科食物的人，与没有达到这一摄入量的人相比，患高尿酸血症的可能性更低。也就是说，非大豆豆科植物（扁豆与豌豆等）的摄入水平越高，血清尿酸水平和高尿酸血症的患病率就越低。

