



豆浆养颜喝法多

<http://www.firstlight.cn> 2010-09-09

女性想保住青春，就得想法保住逐渐减少乃至消失的雌激素。雌激素分泌减少，皮肤的含水量也随之减少，致使失去以往的光泽和弹性。

豆浆性平味甘，内含丰富的氧化剂、矿物质和维生素，还含有一种牛奶所没有的、可调节女性内分泌系统功能的植物雌激素黄豆苷原，每天喝上300~500毫升的鲜豆浆，可明显改善女性心态和身体素质，延缓皮肤衰老，使皮肤细白光洁。

鲜豆浆四季都可饮用。春秋饮豆浆，滋阴润燥、调和阴阳；夏饮豆浆，消热防暑、生津解渴；冬饮豆浆，祛寒暖胃、滋养进补。其实，除了传统的黄豆浆外，豆浆还有很多花样，红枣、枸杞、绿豆、百合等都可以成为豆浆的配料。

养颜芝麻黑豆浆

将花生10克，黑豆80克浸泡，与黑芝麻一起打成浆，煮开即可。这款豆浆非常适合女性饮用，具有乌发养发、润肤美颜、滋补肝肾、养血通乳的作用。

红枣枸杞豆浆

将黄豆45克浸泡6~8小时，红枣（去核）15克，枸杞10克，洗净，一并加入豆浆机，再加入清水打成浆后煮熟即可。有补虚益气、安神补肾、改善心肌营养之效，适合心血管疾病患者饮用。

花生豆浆

由黄豆和花生制成，具有补血益气、滋阴润肺的作用，适用于体虚瘦弱、大病初愈之人。

长寿豆浆

将黄豆、黑豆、青豆、豌豆、花生米按3:1:1:1:1的比例配好，浸泡6~12小时后洗净，加适量清水一起打浆，煮开即可饮用。此豆浆富含多种营养成分，长期饮用能降低人体胆固醇含量，对高血压、高血脂、冠心病、动脉粥样硬化、糖尿病等有一定的食疗作用，还具有平补肝肾、防老抗癌、降脂降糖、增强免疫力等作用，非常适合中老年人饮用。

饮豆浆并非人人皆宜。从中医学角度看，豆浆性偏寒而清利，故平素胃寒，饮后有闷胀、反胃、嗝气、吞酸的人，或脾虚易腹泻、腹胀的人，或夜尿次数多、遗精肾虚的人，均不宜饮用豆浆，否则会使病情加重。

另外，不要过量饮用豆浆。一次饮用过多，易引起过食性蛋白质消化不良症，出现腹胀、腹泻等不适。另外，不要用豆浆代替牛奶喂养婴儿，因为豆浆的营养不足以满足婴儿生长的需要。还要注意的是：豆浆不能与药同饮，有些药物（如红霉素等抗生素类药物）会破坏豆浆里的营养成分。

[存档文本](#)