

fghdfg / September 11, 2013 05:08PM

[Re: 吃豆腐的美容效果](#)

我也是一名癌症患者，喜歡運動，喜歡學習更多的抗癌知識，在一次由香港中醫科學院腫瘤中心聯合新藥網舉辦的講座上持近一年腫瘤病歷，他們贈送了我一本《抗癌大趨勢》，還讓我獲得腫瘤中心專家免費諮詢一次。詳情請關注：<http://www.anticancer.com.hk/RemoteCheck1.aspx>

---

caishu11 / April 12, 2013 05:37PM

[吃豆腐的美容效果](#)

據說，當年慈禧太後駐顏有術的秘方，就是每天都要吃“豆腐”，而禦膳房裏的49口鍋裏，全都放有鑲著珍珠的豆腐，49口鍋輪番蒸，好讓慈禧太後可以天天嘗到壹味潤膚養顏的珍珠豆腐呢![\[url=http://blog.qooza.hk/estellegg?eid=26287610\]](http://blog.qooza.hk/estellegg?eid=26287610)[\[url=http://jasmine.animegoe.com/%E5%81%A5%E5%B7%A5%E5%AD%95%E5%A9%A6%E5%96%9D%E8%8C%B6%E8%A6%81%E5%B0%8F%E5%BF%83\]](http://jasmine.animegoe.com/%E5%81%A5%E5%B7%A5%E5%AD%95%E5%A9%A6%E5%96%9D%E8%8C%B6%E8%A6%81%E5%B0%8F%E5%BF%83)[\[url=http://dogbabydog.a-thera.jp/article/3443370.html?1365669368\]](http://dogbabydog.a-thera.jp/article/3443370.html?1365669368)[\[url=http://jacso.hk/angeliav/64860/2013/04/11/423921\]](http://jacso.hk/angeliav/64860/2013/04/11/423921)

豆腐主要由黃豆加水制成，內含人體必需的多種微量元素，還含有豐富的優質蛋白，素有“植物肉”之美稱。而豆腐的消化吸收率達95%以上，兩小塊豆腐，即可滿足人體1天鈣的需要量。因黃豆含有豐富的植物性蛋白質，且完全不含膽固醇，近幾年來已被醫學證實，豆腐對人體非常有益，它可促進體內毒素排出，令肌膚重現白滑及光澤，其所含的不飽和脂肪酸更可分解附于血管壁的膽固醇，不僅降低心血管疾病的發生，對腎葬也具保護作用，有助于減少肥胖的機會，同時豆腐含有壹種豐富的植物性雌激素，作用就像人體的雌激素。注重保養的日本婦女喜歡食用豆腐，因此很少受更年期症狀之苦。[\[url=http://floboty.bloguez.com/floboty/5879716/\]](http://floboty.bloguez.com/floboty/5879716/)[\[url=http://jacso.hk/angeliav/64860/2013/04/11/423921\]](http://jacso.hk/angeliav/64860/2013/04/11/423921)

外表平凡的豆腐，其實是壹種平民價格、貴族享受的珍饈。自大豆蛋白內的異黃酮是肌膚美白的關鍵，它能阻礙黑色素的形成，令皮膚表面更加美白細致。因此，常吃豆腐等黃豆類的食物，對於忙碌的現代人來說，是相當健康的營養食材。

平日吃了太多煎、炸、烤食品，腸胃總是覺得過於飽和，臉上的痘痘層出不窮，俗話說：“魚生火、肉生痰、青菜豆腐保平安”，可見想吃清淡又營養的食物非豆腐莫屬，本期介紹風靡日本的豆腐美膚餐，不僅能助妳排毒清腸，還有良好的美容功效，經常食用還可令皮膚又白又滑。

豆腐有南豆腐、北豆腐、老豆腐、嫩豆腐、板豆腐、圓豆腐、水豆腐、凍豆腐、包子豆腐等，分別都是豆腐的鮮貨制品(包括豆腐幹、豆腐皮、豆腐腦等);豆腐的發酵制品，有臭豆腐、乳腐、長毛豆腐等，這些都是我國人民傳統的副食品。

豆腐性味：甘鹹、寒平、無毒。歸經：入肺、大腸。功效：清熱利尿，益氣寬中，消脹散血。

主治：大便下血，白濁，白帶，乳少;外用燒燙傷，下肢饋瘍。

#### 豆腐的食療作用

豆制品的種類較多，豆腐、豆漿、豆腐皮、豆腐渣，腐醬鍋粑等均可作藥用。現代科學分析證明，豆腐的營養和牛奶差不多，豆腐味道鮮美，不僅可以佐餐食用，且藥用價值亦頗高。豆腐用石膏或鹵水點成，含鐵、鈣和鎂鹽較多，于小兒骨骼與牙齒生長有特殊意義;而鎂鹽對心肌有保護作用，故這合于冠心病患者食用;豆腐中的谷固醇還有降低膽固醇的作用。

據報道，日本婦女以吃豆腐來代替吃飯，進行減肥健美。另外，豆腐中植物蛋白量豐富而且質量好，含糖也較少，最這合于糖尿病患者和肥胖者食用。可以說，豆腐是高血壓、高血脂、心葬病、動脈硬化、糖尿病患者和肥胖者的有益食品。

但由于豆腐含嘌呤較多，因嘌呤代謝失常的痛風病人和血尿酸濃度增高的患者，不宜吃豆腐。

---