

caishu11 / April 19, 2012 12:00PM

[健康飲食：臭豆腐會健康嗎？](#)

提起臭豆腐，吃貨們肯定都很熟悉，很多人只要壹吃就會愛上它的味道，有人說吃臭豆腐經過發酵，因此豆腐更健康，真的是這樣的嗎？我們壹起來看看吧。[\[url=http://wenxiaode.sportbloggo.de/11781/CBA-to-improve-my-basketball-IQ/\]\[color=White\]\[size=1px\]CBA\[/size\]\[/color\]\[/url\]](http://wenxiaode.sportbloggo.de/11781/CBA-to-improve-my-basketball-IQ/)

爲什麼臭豆腐這麼臭？

豆腐潔白如玉，豆香宜人，臭豆腐卻灰不溜秋，奇臭無比，要弄明白爲什麼，還要從臭豆腐的制作工藝說起。水泡大豆、磨漿、除渣、煮沸、加凝固劑、擠水即得豆腐，這個工藝大家都熟悉。而臭豆腐按照工藝可以分爲發酵和非發酵兩種。市場上賣的青方腐乳便屬於發酵臭豆腐，是在豆腐的基礎上發酵而來，而街頭上賣的油炸臭豆腐則屬於非發酵臭豆腐。前者的臭味來源于微生物（常採用黴菌或乳酸菌）發酵蛋白質，產生的硫化物（例如二甲基二硫、二甲基三硫、二甲基四硫）、引哚和部分具有臭味的氨基酸（例如丙氨酸）。非發酵臭豆腐的臭味來源于臭鹵水。[\[url=http://cn.xihalife.com/b/1008021/zdsp321/furniture-crafts/\]\[color=White\]\[size=1px\]furniture\[/size\]\[/color\]\[/url\]](http://cn.xihalife.com/b/1008021/zdsp321/furniture-crafts/)

健康角度看臭豆腐

研究證明，豆制品在發酵過程中會產生甲胺、腐胺、色胺等胺類物質以及硫化氫。它們具有壹股特殊的臭味和很強的揮發性，多吃對健康並無益處。此外，胺類物質存放時間長了，還可能與亞硝酸鹽作用，生成強致癌物亞硝胺。

臭豆腐雖小，但制作流程卻比較複雜，必須經過油炸、加鹵和發酵等幾道程序。在整個制作過程中，要求壹直在自然條件下進行，而且對溫度和濕度的要求非常高，壹旦控制不好，很容易受到有害細菌的汙染，輕者會引發人體胃腸道疾病，重者還會導致肉毒桿菌大量繁殖，產生壹種有毒物質——肉毒毒素。這是壹種嗜神經毒素，毒力極強，近年來曾報道過的臭豆腐中毒事件，就是由這種毒素引起的。[\[url=http://blog.imhonet.ru/author/maylimeide/post/5739629/\]\[color=White\]\[size=1px\]products\[/size\]\[/color\]\[/url\]](http://blog.imhonet.ru/author/maylimeide/post/5739629/)

臭豆腐優點

其實，臭豆腐也不是壹無是處，它在制作過程中，能合成大量維生素B12。人體缺乏維生素B12，會加速大腦老化，容易引起老年性癡呆。不過，維生素B12在肉、蛋、奶、魚、蝦等很多動物性食物中都存在，與這些優點比起來，臭豆腐的缺點更應該引起人們的注意。

如果對臭豆腐真的難以割舍，建議大家吃時最好多吃新鮮的蔬菜和水果。它們含有的維生素C可阻斷亞硝胺生成。

與豆腐相比，它的營養如何？[\[url=http://www.equestrianblogging.com/blogs/mayhugewd-love-on-line/general/2012/04/18/Industrial-calendar-penholder/\]\[color=White\]\[size=1px\]penholder\[/size\]\[/color\]\[/url\]](http://www.equestrianblogging.com/blogs/mayhugewd-love-on-line/general/2012/04/18/Industrial-calendar-penholder/)

發酵臭豆腐，因經發酵過程，部分蛋白質被分解成更有利于消化吸收肽、氨基酸；另外發酵過程還會生成維生素B12。維生素B12多存在于動物性食品，在植物性食品中含量甚微，因此素食者常常缺乏，但是發酵豆制品，包括臭豆腐中維生素B12含量較豐富，是素食者補充維生素B12的食物來源之壹。

街頭上的非發酵臭豆腐自然沒有維生素B12的優勢，而且經過油炸，能量比普通豆腐高很多，偶爾品之無妨，在三餐基礎上每天都吃，則易造成能量過剩；而且高溫油炸會損失部分營養素。

對於臭豆腐，建議偶爾品之，原因有四：

1、臭豆腐特別是發酵臭豆腐，如腐乳含鹽量較高，中國居民膳食指南建議每人每天吃鹽不要超過6g，而最近營養調查發現，我們每天鹽的攝入量平均爲12g。因此對於高鹽的腐乳，壹定要限量。

2、蛋白質腐敗產物。發酵不僅會使蛋白質更有利于消化吸收，同時還會產生部分對人體有害的腐敗產物，例如發性鹽基氮，有研究顯示，青方腐乳中的發性鹽基氮平均含量比正常食品高出幾百倍。

3、油炸臭豆腐能量高。經過油炸的臭豆腐能量自然高。[url=http://blog1.de/maymeili/1808963/Industrial+calendar+penholder.html][color=White][size=1px]Industrial[/size][[/color][[/url]

4、街頭油炸臭豆腐所採用的油難以保證質量，如是地溝油，又是反複油炸，其中反式脂肪酸、3,4—苯並芘等致癌物會增加人體患心腦血管疾病和癌症的風險。
