**大豆已被世界卫生组织推荐为中老年科学养生最佳健康食品**

**美国FDA创历史先河 大豆食品风靡美国**

美国FDA规定：食品中大豆成分含量超过三分之一以上，该食品就可标记 为健康食品，相当于中国的保健食品，这在历史上是没有过的，美国已验证大豆中含有对人体具有营养作用和防治疾病作用物质，美国大豆类健康产品有20000余种，是主导产品，中国只有2000余种，美国食品和药品管理局已经把大豆列为能够真正降低患心脏病危险的少数食品之一。

* **人类长寿因子——大豆磷脂**

大豆磷脂是世界公认最优质的植物磷脂，是脑细胞和心肝脾肺肾等决定人类生命的脏器细胞基本组成成分，国际社会将磷脂誉为“长寿因子”。 大豆卵磷脂不仅决定人的寿命，还具有**健脑、保肝、保证人体脉络畅通,预防老年痴呆的神奇作用。**国际社会将磷脂誉为“脑的食物”(国外把豆奶称为“聪明奶”)、“细胞和肝脏的保护神”、人体肝经被中医称为“护身卫体的大将军” (国外把豆奶称为“降三高”的克星)，因此在美国、日本、欧洲，大豆磷脂保健食品相当风行。

* **骨骼中的骨骼——大豆胶原蛋白**

1）**补钙**：大豆中蕴含丰富的胶原蛋白，其中的胶原蛋白是人体骨骼、尤其是软骨组织中的重要组成成分，骨骼中有机物的70%是胶原蛋白。

2）**大豆胶原蛋白是骨骼中的骨骼：防治骨质疏松，治疗关节疼痛，预防、改变骨衰**，减少骨质疏松、颈椎病、腰椎病、椎间盘突出、骨质增生、各类关节炎、骨折、股骨头坏死、髌骨软化症、慢性腰腿痛等各种病变的发生。

* **人体必需营养素——大豆肽**

1）**大豆肽增强体能和抗疲劳的作用**，研究院也发现，服用大豆肽可促进中长跑运动员瘦体的增加，提高血清睾酮的水平，降低训练后RPE的等级，由此可知大豆肽可促进蛋白质的合成，具有一定的抗疲劳作用。

2）**降低胆固醇：**豆肽能够更显著地降低高胆固醇病人的血清和肝脏胆固醇的含量，在总胆固醇中，大豆肽所降低的胆固醇是对人体有害的低密度脂蛋白和极低密度脂蛋白，它不降低对人体有益的高密度脂蛋白的数值。

3）**降低高血压**，大豆肽能够抑制血管紧张素转换酶和活性，防止末梢血管收缩，因而起到降低血压的作用。但大豆肽仅对高血压患者有降压作用，而对正常人无降压作用，因此其应用安全可靠。

* **人体的保护伞——大豆低聚糖**

1）**抑制病原菌，增强抵抗力：**大豆低聚糖能促进双歧杆菌的增殖，从而抑制有害细菌如产气荚膜梭状芽孢杆菌的生长增强抵抗力。

2）**能刺激肠道蠕动，从而防止便秘的发生，也防止腹泻。**

* **天然植物雌激素——大豆异黄酮**

1**）防癌、抗癌作用**：大豆植物异黄酮的抗肿瘤作用主要通过以下机制来实现的：一是大豆异黄酮的抗雌激素作用，能抑制一些依赖于雌激素生长肿瘤的繁殖；二是其对肿瘤细胞合成过程中所需的酶，如酪氨酸激酶、拓扑异构酶有明显的抑制作用；三是在癌细胞繁殖阶段，大豆异黄酮有明显抑制肿瘤血管增生的作用，间接抑制肿瘤细胞的生长；四是大豆异黄酮的抗氧化作用，能减轻活性氧、自由基对细胞的损伤，防止细胞突变和癌发生。植物异黄酮的抗肿瘤作用突出地表现在一些对激素有依赖的肿瘤上，如乳腺癌（雌激素依赖性肿瘤），大量的实验及临床研究已证明此点，同时对前列腺癌等也有抑制作用。**2）预防骨质疏松**。**3）**对绝经女性和动物的研究表明大豆异黄酮可**有效地降低总胆固醇、低密度脂蛋白（LDL）、极低密度脂蛋白（VLDL）水平，并抑制动脉粥样斑块的形成。4)改善更年期综合征症状。**它对于低激素水平者可起到雌激素同样的功能，预防妇女更年期后激素消退产生的疾病，如骨质疏松，血脂升高等；对于高激素水平者可产生抗激素功能。大豆异黄酮**有利于预防肿瘤发生，提高机体免疫功能，抗炎，降低胆固醇，预防心血管疾病发生。**

* **人类第七营养素——大豆膳食纤维**

现代医学已经证明：**大豆膳食纤维能防止成年病，能预防和治疗糖尿病，对人体有重要的生理作用，**引起世界营养学家的极大关注，世界卫生组织在日内瓦会议上将大豆膳食纤维推荐为“人群膳食营养目标”，列入继蛋白蛋、脂肪、糖类、维生素、矿物质和水之后的“第七大营养素”。

* **药用植物钻石——大豆皂甙**

大豆皂甙有**防治心脑血管病、糖尿病、癌症的神奇功效**。近年来国内外的研究表明，大豆皂甙具有多种有益于人体健康和防治老年常见病的生物学效应，作用如下：**1)抗氧化作用；2）降脂减肥作用，**大豆皂甙的降脂作用早在1963年就为日本学者Kitagawa所证实。他在研究中发现，大豆皂甙可以降低血中胆固醇和甘油三酯的含量，同时还可以抑制血清中脂类的氧化，抑制过氧化脂质的生成。

**3)、抗糖尿病、抗凝血、抗血栓及抗病毒的作用**。有关大豆皂甙的抗病毒作用，国内外均有报道。关于大豆皂甙抗病毒的机制，多数认为是大豆皂甙对病毒的直接杀伤作用，另外大豆皂甙可以对细胞具有钙通道的阻滞作用，有利于细胞代谢，推测大豆皂甙能够增强机体局部吞噬细胞和NK细胞的功能，从而增强机体细胞抵抗病毒的免疫力。