



研究
发现

8版

肥胖导致的病症

吃豆渣可缓解

南大和日本
早稻田大学研究

豆渣可缓解肥胖引起的病症

黄俊恒 报道 wangjunheng@sph.com.sg
●24小时新闻热线: 1800-8227288/91918727
MMS/Whatsapp传照片: 91918727

南洋理工大学和日本早稻田大学的学者发现, 豆渣虽被视为废料, 却可缓解许多肥胖所导致的病症。

豆渣(okara)是制作豆制品, 如豆腐豆浆时过滤后剩下的残渣。发酵后的豆渣, 可用来生产酱油或味噌等食品。

一个由南大和日本早稻田大学的科学家组成的跨国团队日前针对豆渣进行研究, 并以老鼠为实验对象。

虽然这些老鼠的饮食含有高脂肪, 但它们的饲料中参杂豆渣, 以致于体重没有

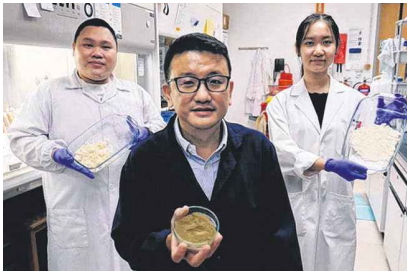
显著增加, 体内的脂肪和胆固醇也比其他没有摄取豆渣的老鼠来得少。

研究结果今年2月在科学期刊Metabolites上发表。研究显示, 豆渣有助于改善脂肪代谢(fat metabolism)。同时, 因饮食而过度肥胖的人也可以多食用豆渣, 缓解肥胖所带来的病症。

发酵后的豆渣也含有更多蛋白质, 且具有更强的抗氧化功效。

融合豆渣到饮食中 一举两得

全球年产1400万吨的豆渣, 大部分都被当成废料焚化。同时, 全球有三分之一的人超重或过度肥胖。研究团队希望, 本次研究结果可鼓励人们和食品厂家将豆渣融合到饮食中, 同时解决这两个问题。



▲南大和日本早稻田大学的学者发现, 豆渣可改善脂肪代谢。南大研究团队包括研究助理张建生(左起)、高级讲师李志立博士和博士生黄立莹。(南大提供)

两所大学的学者之前发现, 豆渣可以有效降低血糖。团队也和本地啤酒厂合作, 尝试将豆渣融入到食品当中。

南大的团队也成功将豆渣制成3D打印墨水(3D-printing ink), 既环保也可帮助豆渣“重获新生”。

南大数理科学学院高级讲师李志立博士和日本早稻田大学的柴田重信教授是本次项目的研究成员。

李志立博士在今早的记者会上说, 许多过度肥胖的人无法立即调整饮食习惯。若可以将豆渣参杂到他们的饮食中, 或许可以减缓不良饮食习惯的副作用。

柴田重信则说, “豆腐和豆奶现在都被视为健康食品。豆渣作为一种工业废料若是可以再循环使用, 是和联合国的可持续发展目标一致的。”

豆渣也可制成墨水