

新加坡

研究：发酵豆渣有助减重 促进新陈代谢

发布:22/03/2022 12:30 更新: 20小时前 ☆ 收藏



大豆。示意图：iStock

研究发现，发酵豆渣有助减重，还能促进新陈代谢。这项发现有望解决肥胖问题，同时能赋予豆渣新的使命，更加环保。

来自本地南洋理工大学和日本早稻田大学的研究人员让四组实验鼠吃下高热量食物，而其中一组的食物内加入了发酵豆渣。

三个星期后，研究人员发现，食用发酵豆渣的老鼠体重是最轻的，而且体脂肪和胆固醇也比其他组别的老鼠少了一半以上。

负责带领研究的南大数理科学学院高级讲师李志立博士谈到了研究团队下来的计划。

“很多人都很喜欢吃零食，我觉得这个发酵的豆渣它可以代替那些比较不健康的零食，做成一些很健康的零食，比如说饼干啦、薯片这种，发酵豆渣片这样的。为什么我们不能吃健康的零食，就是吃了可以填饱肚子，也能把我们的胆固醇压低。”

研究团队将展开更多研究，了解人体需要摄入多少发酵豆渣才能达到减肥和降低胆固醇的效果。预计，这类健康食品将在五年内面世。