黑豆的十大惊人好处，可惜知道的人却不多

<http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzA4MzA5NTEyOA==&mid=204434510&idx=7&sn=d0ef8e043ffbbe342780e74610fd47e2#rd>

黑豆享有“豆中之王”的美称，每天吃点黑豆、黑豆蛋白酵是众多营养学家的建议。黑豆富含多种营养素，对健康的贡献更是“不可斗量”。这里小编帮大家总结黑豆的10种惊人功效，赶紧看看吧！

## 1.

## **提升免疫力**

黑豆含植物性蛋白质，有“植物肉”的美称。人体如果缺少蛋白质，会出现免疫力下降、容易疲劳的症状。吃黑豆补蛋白质，可避免胆固醇升高的问题。

## 2.

## **让人头脑聪明**

黑豆富含大豆卵磷脂，它是大脑的重要组成成分之一。多吃黑豆有助于预防老年痴呆症。此外，黑豆卵磷脂中的甾醇，可增加神经机能和活力。同时卵磷脂可以乳化、分解油脂，加速新陈代谢。促进脂肪降解，保护肝脏，预防脂肪肝等疾病的发生。并且提高大脑活力，消除大脑疲劳，提高学习和工作效率。

## 3.

## **强健器官**

黑豆卵磷脂能促进脂溶性维生素的吸收，强健人体各组织器官。另外，它可以降低胆固醇，改善脂质代谢，预防和治疗冠状动脉硬化。

## 4.

## **提高效率**

黑豆中的蛋白质可以增加大脑皮层的兴奋和抑制功能，提高学习和工作效率，还有助于缓解沮丧、抑郁的情绪。

## 5.

## **美白护肤**

黑豆富含大豆异黄酮，这种植物雌激素能改善皮肤衰老，还能缓解更年期综合征。此外，日本研究人员发现，黑豆中含有的亚油酸可以有效阻止皮肤细胞中黑色素的合成。

## 6.

## **预防癌症**

黑豆含有蛋白酶抑制素，美国纽约大学研究员实验发现，它可以抑制多种癌症，对乳腺癌的抑制效果最为明显。

## 7.

## **阻止氧化**

黑豆中的大豆皂苷能清除体内自由基，具有抗氧化的作用。它还能抑制肿瘤细胞的生长，增强人体免疫机能。

## 8.

## **降低血脂**

黑豆中的植物胆固醇有降低血液胆固醇的作用。它在肠道内可与胆固醇竞争，减少胆固醇吸收。在降低高脂血症患者中的“坏胆固醇”的同时，不影响血液中的“好胆固醇”，有很好的降脂效果。

## 9.

## **预防耳聋**

补充铁质可以扩张微血管，软化红血球，保证耳部的血液供应，可以有效防止听力减退。黑豆中铁和锌的含量较其他食物高很多，对预防老年人耳聋有一定作用。

## 10.

## **辅助降压**

美国科学家研究发现，高血压患者的饮食中，摄入的钠过多，而钾过少。摄入高钾食物，可以促使体内过多的钠排出，有辅助降压的效果。黑豆含有丰富的钾元素，每100克黑豆含钾量高达1503毫克。高血压患者常吃黑豆，对及时补充体内钾元素很有帮助。