

## 黑豆 功效 常吃黑豆竟可百病不生

对于现在的人们来说，日常的饮食越来越丰富，各种新鲜蔬菜，鸡鸭鱼肉成为餐桌上的常客，其实除了这些日常说吃的意外，我们还可以多吃一些黑豆，黑豆营养丰富，在保健方面更是尤其独特的优势，并且在古籍中有记载称：常食黑豆，可百病不生。下面就让我们了解一下黑豆的食疗功效。

**常食黑豆 可百病不生**

### 黑豆泡醋 - 养肾补肾

制作方法及功效：黑豆煮成七八成熟，然后捞出来用醋泡，大概的比列是 10 斤黑豆 2 斤醋，泡一个星期后即可食用，在吃晚饭前吃个 20 多粒，当零食吃就可以。



黑豆泡醋功效：养肾、补肾。主要症状是，治疗白头发，耳鸣听力下降，眼花，记忆力下降，因肾影响到脾不好。-视力下降，头晕目眩，这是案头工作的人最大的痛苦。吃黑豆就能缓解这些不适！

### 黑豆的保健功效：

黑豆中富含抗氧化成分-花色素和对眼睛有益的维生素 a。这两种重要的营养素不仅能缓解眼睛疲劳，也助于防止视力下降。

其中陈醋能促进黑豆中的营养元素溶出，有助于高效摄取营养成份。

黑豆脂肪含有较多的不饱和脂肪酸，熔点低，易于消化吸收，不会沉积在血管壁上。其最大特点是含有植物固醇，植物固醇不但被人体吸收，而且能抑制胆固醇的吸收。因此，黑豆对于动脉硬化的中老年来说，是一种理想的保健品。

黑豆中富含的钙是人体补钙的极好来源

黑豆中的钾在人体内起着维持细胞内外渗透压和酸碱平衡的作用，可以排除人体多余的钠，从而有效预防和降低高血压。

黑豆中的铁可预防人体缺铁性贫血，碘可预防甲状腺肿大。

黑豆中的异黄酮是一种植物性雌激素，能有效抑制乳腺癌、前列腺癌和结肠癌，对防治中老年骨质疏松也很有帮助。

黑豆的血糖生成指数很低，只有 18，而中国人主食的大米饭和小麦馒头却高达 88，是黑豆的近 5 倍。

因此，黑豆很适合糖尿病人、糖耐量异常者和希望控制血糖的人食用。

黑豆有补虚养血之功，又名乌豆，内含丰富的蛋白质、多种矿物质和微量元素。中医认为，其味甘、性平、无毒。有解表清热、养血平肝、补肾壮阴、补虚黑发之功效。李时珍曰：黑豆入肾功多，故能治水、消胀，下气，治风热而活血解毒。

### 黑豆用作食疗的方法很多

治疗产后百病：黑豆 3 升，炒热至有烟出，入酒瓶中，经 1 日以上，每次服此酒半小杯，每日服 2 至 3 次，令微出汗，身润即愈。产后常服，既防风气，又消结血(此方名叫豆淋酒)。

治疗虚症：治肾虚消渴，炒黑豆、天花粉各等分，研末，面糊和丸如梧桐子大，每次服 70 丸，煮黑豆汤送下，1 日两次(此方名叫救活丸)。

治肝虚目眩：用醋同牯牛胆盛黑豆，悬于通风处，取出后每夜服 3 至 7 粒，日久自愈。

治疗体虚盗汗：黑豆衣 15 克，浮上麦 15 克，水煎服；治老人肾虚耳聋、小儿夜尿，猪肉 500 克，黑豆 100 克，煮烂熟，任意食之。-

治疗各种血症：治男子便血，黑豆 1 升，炒焦研末，热酒浸之，去豆饮酒；治坏血病，山楂、黑豆、白糖各 120 克，捣碎加水 3 杯煎沸，再加黄酒 60 克，一次服下；治一切下血，将黑豆以皂角汤微浸，炒熟去皮研末，炼猪油和丸(梧桐子大)，每服 30 丸，陈米汤送下。

治疗各种白发：治老年白发，黑豆适量，蒸熟晒干，反复几次，用时每取 6 克，口嚼后淡盐水送下，日服两次；治各种非遗传性白发，黑豆 120 克，米醋 500 克，以醋煮黑豆如稀糊状，滤去渣，以洁净牙刷蘸药醋，外刷毛发，每日 1 次。

治脱发：黑豆 500 克、水 1000 克(夏季各用 1/4 量)文火熬煮，以水尽豆粒饱胀为度，取出放器皿上，潮干时撒细盐少许，贮于瓷瓶备用，每在饭后服 6 克，1 日两次，温开水送下即可。

### 黑豆有降血压功效

传统中医也认为“黑豆解毒补肾”，有利尿、治感冒、活血和解毒等功效。豆类除富含优质蛋白外，也被列为异黄酮的最佳来源，黑豆、大豆含量约 118.5 毫克、豆粉 148.6 毫克，其它豆类制品及花生、绿茶也都含有一定的量。异黄酮最直接的作用是改善心悸、盗汗、失眠等更年期症状，尤其可促进人体对于钙的吸收，可改善骨质疏松症状。

现今十分风行的黑豆咖啡，以 3：1 的比例综合黑豆及咖啡粉，对头痛、肩酸、减肥、降血压都很有效，甚至也出现了黑豆香肠、黑豆冰淇淋、黑豆面条、黑豆酸奶等。