



紅豆水消水腫？！ 相關產品營養成分之探討

| 營養室營養師 葉宜玲

紅豆由於外觀屬紅色，長久以來在中國一直被認為是女性的補血聖品，而近來更有媒體報導「紅豆水」消水腫的祕方，號稱不但可消去下半身肥胖還能維持V型小臉，讓許多愛美的女性趨之若鶩，爭相詢問。是否紅豆水真有這麼大的效益，真相如何，整理以下資料提供參考。

重新認識紅豆

我們日常生活中常見、常用於煮粥或拌餡的「紅豆」，又名小豆、赤豆，與中藥房取得的赤小豆不盡相同，在利水除濕、消腫解毒等藥性以後者較強，食用過多易產生皮膚黑、乾燥等副作用，消費者在選擇時應注意。本草綱目記載紅豆：「性味甘，酸，平。功效利水除濕，和血排膿，消腫解毒。」紅豆種子可供食用與藥用，在傳統中醫學上常用於行水（如：治水腫）、利氣（如：治腳氣）、健脾養胃等。



赤小豆



紅豆

而就營養學角度來看，由於紅豆含大量醣類，因此被歸類為五穀根莖類，主要以提供澱粉為主，而20公克(g)的紅豆 = 一份主食，約可提供15g碳水化合物、2g蛋白質與70大卡熱量。雖然紅豆被歸類為主食類，但由於其本身屬於豆科植物，因此有別於一般主食類中的白米或小麥，紅豆含有豐富的蛋白質，是白米的3倍、小麥的1.5倍；在脂肪的含量上，比白米與小麥低，因此紅豆屬於穀類食品中含較高蛋白、低脂肪食品（詳見表1）。

另外，紅豆屬於「全食物」，意指食用時保留了紅豆完整的種皮（外皮）與種仁（子葉），不像白米或小麥等穀物，食用前需經過去除糠層、麩皮，甚至是胚芽等多道加工手續，因此相對地保留了較完整的營養素。由表 1. 可見，紅豆的膳食纖維含量比小麥或白米高出許多。

紅豆與白米、小麥之營養價值比較

主食類中，相較於其他穀物，紅豆具有較高蛋白、低脂肪與高膳食纖維的特

表1 紅豆與白米、小麥每100公克生重之營養價值

| | | 紅豆 | 白米 | 小麥 |
|--------|--------|-------|------|-------|
| 熱量 | (kcal) | 329 | 356 | 362 |
| 蛋白質 | (g) | 21.8 | 7 | 14.1 |
| 脂肪 | (g) | 0.73 | 0.85 | 2.57 |
| 碳水化合物 | (g) | 60.8 | 78.1 | 69.2 |
| 膳食纖維 | (g) | 18.48 | 0.73 | 11.27 |
| 維生素 B1 | (mg) | 0.43 | 0.15 | 0.41 |
| 維生素 B2 | (mg) | 0.16 | 0.02 | 0.09 |
| 維生素 B6 | (mg) | 0.42 | 0.21 | 0.26 |
| 葉酸 | (ug) | 59.3 | 27.3 | 73.3 |
| 維生素 E | (mg) | 10.63 | 0.29 | 3.49 |
| 鉀 | (mg) | 1172 | 104 | 364 |
| 鈣 | (mg) | 94.5 | 6.2 | 18.8 |
| 鎂 | (mg) | 170 | 27 | 137 |
| 鐵 | (mg) | 7.67 | 1.48 | 3.39 |
| 鋅 | (mg) | 3.17 | 2.25 | 2.99 |

資料來源：食品藥物管理署「食品營養成分資料庫」

性。另外，在維生素含量方面，紅豆中含有豐富的維生素 B1、B2、B6、葉酸及維生素 E；而礦物質鉀、鈣、鎂、鐵及鋅的含量也比白米或小麥要高出 1.4 ~ 15 倍，尤其是鉀、鈣、鐵的含量更值得我們注意（詳見表 1）。所以，紅豆營養價值高，日常生活中可用於代替米飯、麵食類，作為主食的主要來源之一，以增加營養素的攝取。

至於膳食纖維方面，由於紅豆高膳食纖維含量的特性，因此，以紅豆取代部分米飯、麵食的同時，豐富的膳食纖維有刺激腸胃蠕動、預防便祕，使排便順暢之作用。

有關鐵質吸收方面，就營養學角度來看，紅豆中含有豐富與造血相關的營養素 - 鐵，可說是穀物中含鐵量豐富的食物來源。「鐵」分成血基質鐵 (heme iron) 與非血基質鐵 (non heme iron) 兩種形式，吸收率以前者最好，而後者容易受到飲食中其他營養素及物質影響，所以吸收率低。一般而言，來自肉類、魚貝類、肝臟、牡蠣等動物性來源食物中，含血基質鐵形式比例高，所以最易被人體吸收利用，反之，植物性來源如：穀類、綠色蔬菜、水果等，其中鐵的型式多為吸收率較低的非血基質鐵。根據食品營養成分資料庫顯示，紅豆每 100 公克中，鐵含量高達 7.67 毫克，雖然比小麥與白米高，但由於多為不易被人體吸收利用的非血基質鐵型式，所以嚴格的來說，紅豆並不是鐵質理想的食物來源。



我們知道紅豆比白米或小麥含有更豐富的營養價值，可用以取代部分米飯。但在一般情況下，紅豆大多被用來製成甜點或糕點餡料，此時，容易額外加入多餘的「糖」，亦即我們將多攝取更多的熱量，反而本末倒置；而且，紅豆中含有較多的寡糖，容易造成脹氣不適，腸胃道消化功能不佳者，應酌量攝取。

由表 1 中可知，紅豆含有多種豐富的維生素與礦物質，其中，以「鉀離子」含量和體內水分代謝較有關聯。在人體細胞內外分別存在著鉀離子與鈉離子，用以維持細胞外液與細胞內液間之滲透平衡。若是飲食型態又長期處於「高鹽」（高鈉）的狀態，往往造成體內含有過多的鈉離子，導致身體滯留過多水分而產生水腫現象，由於體內的鉀離子與鈉離子有彼此消長的現象，此時若能增加鉀離子的攝取，促進鈉離子的代謝，幫助鈉離子排出體外，而達到減輕水腫現象。

談到紅豆水，大家總會好奇的問：「紅豆水有沒有效？」，紅豆水是否真能達到消水腫的效果呢？雖然紅豆中含有與體內水分代謝相關的鉀，但是，目前仍無針對紅豆水與利尿、消水腫的相關研究，食品營養成分資料庫也尚未有紅豆水中鉀離子含量的定量數據，而市面上已經商品化的相關產品，鉀離子含量由 50 ~ 200 mg 不等，因此，紅豆水是否具有消水腫的功能？要喝多少的紅豆水？目前仍無定論。

紅豆水、紅豆湯兩者的差異

媒體廣告提到「紅豆水」之各種用途被廣泛討論，到底「紅豆水」與常見的「紅豆湯」有什麼不同呢？

取紅豆浸泡 30 分鐘，加水煮至紅豆破裂，甚至呈現軟爛，此時由於紅豆中的澱粉釋出，而使湯水呈現混濁狀，這就是我們常見的紅豆湯了！一般來說，一碗 250 c.c. 的紅豆湯，依其紅豆含量比例不同，紅豆湯（不含豆子）約提供 70 大卡的熱量（假設以 2 份紅豆烹煮，其中有 1 份的澱粉釋出至湯汁中），此時若加入糖調味，熱量將提高至 170 ~ 200 大卡；紅豆水的前製備與紅豆湯相同，差別在其加入大量的水（紅豆：水約 1 : 4）與之煮滾，煮滾後馬上熄火，蓋上鍋蓋燜 15 ~ 30 分鐘，此時紅豆呈現半破裂狀態，水呈半透明紅褐色，取其上層尚未混濁的上清液，我們稱之為紅豆水。由此可知，紅豆湯由於烹煮時間久澱粉釋出，使液體呈現混濁狀、含有熱量，而紅豆水烹煮時間短，液體清澈、熱量低。

在前述中我們都知道，紅豆中富含醣類、蛋白質與膳食纖維，而維生素 B1、B2、B6、E、礦物質鉀、鈣、鎂、鐵及鋅更是遠遠超過白米，這些營養素原本都存在紅豆中，有多少比例會在烹煮時釋放至紅豆湯中？甚至是進入到烹煮時間較短、僅以燜煮方式而得到的紅豆水中？另外，與利尿較相關的鉀離子，含量是否會被稀釋？皆值得我們再深入探討。

只有紅豆水嗎？綠豆水、黑豆水、薏仁水是否也有同樣效果？

自從紅豆水在市面上造成熱賣後，廠商也順勢推出了許多與消水腫相關的產品，如：綠豆水、黑豆水、薏仁水等商品，這些是否都能達到利水、消水腫的功能呢？單純以食物中與消水腫較有關聯的「鉀離子」含量來做比較。

由表 2. 中，可知在相同重量下，鉀離子含量由高至低分別是：黑豆 > 紅豆 > 綠豆 > 薏仁，因此，在相同的烹調條件下，假設鉀離子釋放至湯中的比例相同，那麼，推測黑豆水比紅豆水所含鉀離子更多。

表2 紅豆、綠豆、黑豆、薏仁每100公克生重之營養成分含量

| | 粗蛋白(g) | 碳水化合物(g) | 膳食纖維(g) | 鉀(mg) |
|----|--------|----------|---------|-------|
| 紅豆 | 21.8 | 60.8 | 18.5 | 1172 |
| 綠豆 | 23.0 | 62.6 | 16.4 | 796 |
| 黑豆 | 37.0 | 34.4 | 18.6 | 1663 |
| 薏仁 | 14.1 | 66.2 | 1.8 | 251 |

資料來源：食品藥物管理署「食品營養成分資料庫」

另外，談到含高鉀的飲料，我們便會聯想到咖啡、紅茶、綠茶等，這些日常生活中常見的飲品，其鉀含量也相當豐富；而隨手可得的蔬菜，其中鉀的含量也不少，只是蔬菜經過川燙、烹煮後，其中的鉀離子便會溶出至菜湯中。因此，直接將菜湯喝掉或打一杯綜合蔬果汁，也是一種取得高鉀飲料的方法。

每個人都能使用紅豆水嗎？

其實，造成水腫症狀的原因很多，除了我們馬上會聯想到的腎臟功能不好外，其他如：心臟疾病、肝臟疾病等，也會引起水腫現象；另外，也有一些水腫現象，如：吃太鹹、熬夜、久站及久坐、女性生理期等，皆會出現短暫的水腫現象。因此，當人體出現水腫現象時，應該要先找出造成水腫的主因，而非先採取偏方來達到目的，這樣反而容易忽略身體發出的警訊，而使疾病更加惡化。由於，造成水腫的原因複雜，尤其是腎臟病人或其他因疾病引起水腫的病人，更不可輕易嘗試以紅豆水作為消水腫的方法。