紅豆水消水腫？！相關產品營養成分之探討

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 15 g 碳水化合物、2 g 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。

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」**[1]				

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[2]，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。

參考資料

- 食品藥物管理署 「食品營養成分資料庫」
- 黃伯超，游素玲 (1997)。營養學精要。台北市：健康文化事業。

營養室營養師　葉宜玲