**大豆卵磷脂 出處：台糖Club**

http://www.funshop.com.tw/TTK/tag03.html

**什麼是大豆卵磷脂？**

卵磷脂（Lecithin）亦叫做蛋黃素。很多人都會誤解卵磷脂是從蛋提煉出來的。照字面來說，卵者，蛋也，磷就是指（Phosphorus），脂是指酯類（Lipid）。

事實上，卵磷脂存在於一切動物和植物的細胞和腦中，是細胞表面包膜的主要成份，影響各種物質在細胞膜的透過。卵磷脂是一種結合脂是由磷脂酸與膽素合成，所以英文亦叫做Phosphatidyl Choline或 Lecithin。

各種植物油籽都含有卵磷脂，其中以大豆含量較多。大豆卵磷脂（或大豆蛋黃素），是精製大豆油過程中的副產品。市面上粒狀的大豆卵磷脂，是大豆油在脫膠過程中沉澱出來的磷脂質，再經加工，乾燥之後的產品。

在美國大豆卵磷脂是很普通的營養補助劑。對腦和心有保健作用。在食品加工業上，卵磷脂亦有用作乳化劑。所以素食者要注意食品上的標簽說明，看清楚是大豆卵磷脂（Soya Lecithin），才可放心進食。

**大豆蛋白營養燃脂**

很多營養師都認為，肥胖不是營養過剩，而是因為結構性的營養不良而造成。由於生活條件改善，人們過度食用含動物性脂肪的食品，造成內分泌和脂肪代謝失調，進而引起脂肪積蓄。因此，減少動物性脂肪的攝取，增加天然植物食品在飲食中的比例，便是健康減肥的方法之一。

據研究顯示，豆漿中富含的大豆蛋白質，不僅能供給人體充分的營養，還能促進過量膽固醇的排泄，使血液中的膽固醇下降，並促進脂肪燃燒；大豆皂素可抗氧化和預防動脈硬化；大豆卵磷脂則能抑制肝脂肪的囤積，還可改善失眠。

**大豆卵磷脂主要功效**

一九八二年＜美國精神科＞期刊(Am. J. Psychiat, 1982)報導十位老人痴呆症患者，每天服用足量大豆卵磷脂三個月後，血液中的總膽固醇，低密度壤膽固醇顯著下降，而高密度好膽固醇卻又增多，確認卵磷脂有調節體內膽固醇於健康水平。主要功能：

1. 協助細胞攝取氧及營養，防止細胞被氧化並排除毒素
2. 能活化腦神經細胞、促進腦力加強記憶力、防止老人痴呆症
3. 強化肝臟功能
4. 增加好膽固醇，清除壞膽固醇
5. 改善髮質，促進頭髮生長

**卵磷脂對人體的好處**

1. 增進腦力，舒解情緒，預防老人癡呆症。
2. 能清除血管中的積垢，使血管壁富彈性，減少動脈硬化、高血壓、心臟病。
3. 防止脂肪肝，減少肝臟機能退化。
4. 幫助維他命A及D的吸收，促進維他命E及K發揮作用，幫助腸道裡有益菌的繁殖，及控制有害菌的發展。
5. 由於它的親水性，能保留體內的水分，使皮膚滋潤光滑。