

豆浆是中国传统的饮料，深受消费者的喜爱，然而，很多消费者关心的是豆浆的热量是否高，本文将深入探究豆浆的热量，并分析不同类型的豆浆的热量大小。

## 1、豆浆简介

豆浆是一种美味可口的传统饮料，它是由磨碎豆类加水搅拌而成，有多种口味可供选择。由于其营养丰富、口感细腻、能满足消费者不同口味的需求，豆浆在中国大受欢迎。

## 2、豆浆热量探究

### 2.1 豆浆的热量总量

据《食品营养学》，豆浆的热量总量为58千卡/100克，即100克豆浆热量为58大卡。

### 2.2 不同类型豆浆的热量

不同类型的豆浆热量也各不相同，具体如下：

- (1) 纯豆浆的热量为58千卡/100克；
- (2) 加糖的豆浆的热量为69千卡/100克；
- (3) 加糖加花生的豆浆的热量为80千卡/100克；
- (4) 加糖加芝麻的豆浆的热量为85千卡/100克。

### 2.3 不同来源豆浆的热量

不同来源的豆浆，其热量也各不相同，具体如下：

- (1) 各大品牌豆浆的热量一般为58千卡/100克；
- (2) 加工厂豆浆的热量一般为60千卡/100克；
- (3) 家庭自制豆浆的热量一般为53千卡/100克。

## 3、结论

从上述分析可以看出，豆浆的热量总量为58千卡/100克，且不同类型的豆浆的热量各不相同，也有不同来源的豆浆的热量也各不相同。因此，消费者在选择豆浆时，应该充分了解豆浆的热量，以便选择合适的豆浆。

本文通过对豆浆的热量进行探究，发现不同类型豆浆的热量也各不相同，而且还有不同来源的豆浆的热量也有所不同。因此，消费者在选择豆浆时，应该充分了解豆浆的热量，以便选择合适的豆浆。