



พ.ทศามดุขภาพ

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

น้ำเต้าหู้ มีประโยชน์จริงหรือไม่ ?



น้ำเต้าหู้หรือนมถั่วเหลือง คือ เครื่องดื่มที่ทำมาจากถั่วเหลือง ด้วยการนำถั่วเหลืองมาบดปั่นกับน้ำเปล่าแล้วคั้นกรองเอากากทิ้งไป อาจปรุงรสเพิ่มเติมด้วยการใส่เกลือหรือน้ำตาลลงไปด้วย

น้ำเต้าหู้มีโปรตีนจากถั่วเหลือง มีเส้นใยธรรมชาติที่ดีต่อระบบขับถ่าย และมีส่วนประกอบที่สำคัญ คือ สารไอโซฟลาโวน (Isoflavones) หลังจากบริโภคน้ำเต้าหู้ ร่างกายจะเปลี่ยนสารเคมีชนิดนี้ให้เป็นสารไฟโตรเอสโตรเจน (Phytoestrogens) ที่มีโครงสร้างใกล้เคียงกับเอสโตรเจน (Estrogen) ซึ่งเป็นฮอร์โมนเพศหญิงที่มีผลต่อการทำงานของระบบสืบพันธุ์ และภาวะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับฮอร์โมนชนิดนี้ ดังนั้น นักวิทยาศาสตร์จึงคาดว่า ส่วนประกอบต่าง ๆ ในน้ำเต้าหู้รวมทั้งสารไอโซฟลาโวนอาจส่งผลดีต่อสุขภาพ และอาจส่งผลทางการรักษาอาการป่วยบางประการได้

ด้วยเหตุนี้ จึงมีการค้นคว้าทดลองมากมายถึงคุณประโยชน์ของน้ำเต้าหู้ เพื่อศึกษาน้ำเต้าหู้เป็นเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางโภชนาการหลากหลายหรือไม่ หรือเป็นเพียงสมมติฐานทางวิทยาศาสตร์และการแพทย์เท่านั้น

ลดความอ้วน ลดน้ำหนัก และไขมัน

มีงานวิจัยหนึ่งที่ทดลองประสิทธิผลของนมวัว นมถั่วเหลืองปรุงแต่ง และอาหารเสริมแคลเซียมที่มีผลต่อการลดไขมันในผู้หญิงก่อนวัยทองที่มีภาวะอ้วน และภาวะน้ำหนักเกิน พบว่าการบริโภคนมไขมันต่ำอย่างนมถั่วเหลืองปรุงแต่ง ช่วยลดภาวะอ้วนและภาวะอ้วนลงพุงในกลุ่มตัวอย่างทดลองได้อย่างมีนัยสำคัญ

อีกหนึ่งการทดลองได้เปรียบเทียบประสิทธิผลของน้ำเต้าหู้กับนมวัวขาดมันเนยกับระดับไขมันในเลือดและการทำปฏิกิริยากับผนังเซลล์ไขมัน (Lipid Peroxidation) ในผู้ป่วยที่มีภาวะไขมันในเลือดสูง ผลลัพธ์ที่ได้ชี้ว่าน้ำเต้าหู้มีส่วนช่วยในการลดระดับไขมันในเลือดและลดการเกิดปฏิกิริยาที่สารอนุมูลอิสระทำปฏิกิริยากับกรดไขมันไม่อิ่มตัวในผนังเซลล์ ซึ่งเป็นผลดีต่อผู้ป่วยภาวะไขมันในเลือดสูง

ส่วนการทดลองเพื่อหาประสิทธิผลในการลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายด้วยเครื่องดื่มที่ทำมาจากถั่วเหลือง โดยทำการทดลองในกลุ่มตัวอย่างชาวฝรั่งเศสที่มีระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงในกลุ่มความเสี่ยงระดับปานกลาง ผลที่ได้คือ การบริโภคเครื่องดื่มจากถั่วเหลืองที่มีสารแพลนท์ สเตอรอล (Plant Sterol) ช่วยลดระดับไขมันคอเลสเตอรอลชนิดเลว (non-HDL และ LDL) ลงอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า น้ำเต้าหู้อาจช่วยควบคุมและลดระดับไขมันในผู้ป่วยที่มีคอเลสเตอรอลในเลือดสูงที่อยู่ในกลุ่มผู้มีความเสี่ยงเล็กน้อยไปจนถึงปานกลาง

การบำรุงกระดูก

การทดลองเกี่ยวกับคุณสมบัติของนมถั่วเหลืองที่มีสารไอโซฟลาโวนที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตและกระบวนการสร้างหรือสลายกระดูกในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนชาวสเปน พบว่าการบริโภคนมถั่วเหลืองช่วยเพิ่มปริมาณวิตามินดี และช่วยลดกระบวนการสลายกระดูก นอกจากนี้ การบริโภคสารไอโซฟลาโวนจากถั่วเหลืองเพิ่มเติมอาจช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างได้ และช่วยเพิ่มความหนาแน่นของมวลกระดูกได้อีกด้วย

ความดันโลหิต

มีการทดลองศึกษาประสิทธิผลของเครื่องดื่มที่ทำมาจากถั่วเหลือง ในด้านคุณค่าทางโภชนาการและอิทธิพลต่อการลดน้ำหนัก พบว่าเครื่องดื่มที่ทำมาจากถั่วเหลืองอาจช่วยลดระดับความดันโลหิตซิสโตลิกและไดแอสโตลิกได้ ซึ่งเป็นความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและคลายตัว ในกลุ่มตัวอย่างเยาวชนเพศหญิงที่มีภาวะอ้วนและภาวะน้ำหนักเกิน อย่างไรก็ตาม ในการทดลองนี้ยังไม่พบผลลัพธ์ในด้านน้ำหนักตัวที่ลดลง หรือขนาดเส้นรอบเอวที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญแต่อย่างใด

อีกงานทดลองที่ศึกษาผลลัพธ์จากการบริโภคน้ำเต้าหู้ที่สัมพันธ์กับระดับความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีภาวะไตผิดปกติร่วมด้วย พบว่าการบริโภคน้ำเต้าหู้มีผลต่อการควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ดีขึ้นในผู้ป่วยกลุ่มนี้

ระดับน้ำตาลในเลือด ระดับอินซูลินในเลือด และการย่อยอาหาร

จากการค้นคว้าหาประสิทธิผลของการบริโภคผลิตภัณฑ์นมและนมถั่วเหลืองเป็นประจำทุกวันทั้งก่อนมื้ออาหาร 30 นาที และพร้อมมื้ออาหารในกลุ่มทดลองเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดี เพื่อศึกษาหาอิทธิพลต่อระบบย่อยอาหาร ระดับน้ำตาลและสารอินซูลินในเลือด พบว่า การดื่มนม ทั้งนมถั่วเหลืองและนมวัวก่อนมื้ออาหาร 30 นาที จะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดหลังมื้ออาหารได้มากกว่าการดื่มนมพร้อมมื้ออาหาร ซึ่งวิธีการนี้อาจเป็นประโยชน์สำหรับผู้ป่วยที่เสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานจากการบริโภคอาหารที่มีค่า GI สูง (Glycemic Index: ค่าดัชนีน้ำตาล) ซึ่งยังต้องค้นคว้าทดลองในด้านนี้ต่อไป เพื่อให้ได้ข้อมูลที่แน่ชัดและเป็นประโยชน์ในอนาคต

แบคทีเรียในลำไส้

งานค้นคว้าเกี่ยวกับการบริโภคนมเปรี้ยวที่เป็นนมถั่วเหลืองหมักที่อาจมีอิทธิพลต่อแบคทีเรียในลำไส้เล็ก มีผลลัพธ์ชี้ว่า การบริโภคนมเปรี้ยวที่เป็นนมถั่วเหลืองหมักช่วยเพิ่มปริมาณแบคทีเรียที่เป็นประโยชน์ในลำไส้เล็ก (Probiotics) ซึ่งเป็นผลดีต่อลำไส้และระบบย่อยอาหารอย่างมีนัยสำคัญ

ภาวะเครียดออกซิเดชันจากสารอนุมูลอิสระ

งานวิจัยมากมายได้นำเสนอประสิทธิผลของน้ำเต้าหู้และผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเหลือง มีงานวิจัยหนึ่งที่สนับสนุนคุณประโยชน์ของโปรตีนถั่วเหลืองเช่นกัน แต่นำเสนอในด้านที่แตกต่าง คือ การทดลองให้ผู้ป่วยกลุ่มอาการเมตาบอลิก (Metabolic Syndrome) บริโภคโปรตีนถั่วเหลืองในปริมาณแต่น้อยเพียง 25 กรัม ทุกวัน ผลคือกลุ่มทดลองได้บริโภคโปรตีนถั่วเหลืองปริมาณ 25 กรัม ทุกวัน เป็นเวลา 90 วัน โดยไม่พบผลข้างเคียงในการทดลองนี้ และยังเป็นประโยชน์ในทางรักษา คือ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดและเพิ่มไขมันดี (HDL) ในผู้ป่วยกลุ่มอาการเมตาบอลิกอีกด้วย

ความเชื่อหรือสมมติฐานที่ยังไม่มีหลักฐานพิสูจน์

กระบวนการอักเสบ

จากการวิจัยเรื่องการบริโภคน้ำเต้าหู้ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการอักเสบ การแข็งตัวของเลือด และภาวะเครียดจากปฏิกิริยาออกซิเดชันของสารอนุมูลอิสระในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีภาวะไตผิดปกติ พบว่าการบริโภคน้ำเต้าหู้อาจช่วยลดระดับ serum d-dimer ซึ่งเป็นค่าบ่งชี้ของการจับตัวเป็นลิ่มเลือดลงได้ แต่กลับไม่พบข้อบ่งชี้ใดๆ ที่เป็นประสิทธิผลในทางรักษาบรรเทาการอักเสบและภาวะเครียดออกซิเดชันจากสารอนุมูลอิสระ

ความหนาแน่นของเนื้อเยื่อเต้านม

ในงานวิจัยหนึ่งที่ศึกษาประสิทธิผลของสารไอโซฟลาโวน ซึ่งคาดว่าจะส่งผลต่อร่างกายคล้ายฮอร์โมนเพศหญิง เอสโตรเจน ได้ทำการทดลองศึกษาความหนาแน่นของเนื้อเยื่อเต้านมจากการทำแมมโมแกรมหรือเอกซเรย์เต้านมในกลุ่มทดลองเพศหญิงในวัยหมดประจำเดือน แต่พบว่าไม่มีหลักฐานสนับสนุนว่าการบริโภคอาหารที่มีสารไอโซฟลาโวนจะช่วยลดค่าความหนาแน่นของเนื้อเยื่อเต้านมในภาพแมมโมแกรมลงได้แต่อย่างใด

ความยืดหยุ่นของผนังหลอดเลือด

จากการทดลองหาประสิทธิผลของโปรตีนถั่วเหลืองที่มีสารไอโซฟลาโวนที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นของผนังหลอดเลือดในกลุ่มทดลองเพศหญิงวัยหมดประจำเดือน พบว่าไม่มีหลักฐานสนับสนุนว่าสารไอโซฟลาโวนในโปรตีนถั่วเหลืองมีผลต่อความยืดหยุ่นของผนังหลอดเลือดแต่อย่างใด

การรับประทานน้ำเต้าหู้และอาหารที่ทำจากถั่วเหลืองทดแทนอาหารประเภทอื่น

- ถั่วเหลืองให้พลังงานมากกว่าหรือไม่ ? ไม่ ในแง่ของพลังงานที่ร่างกายต้องใช้ในชีวิตประจำวัน จากการทดลองหาค่าพลังงานที่ได้จากอาหารประเภทเนื้อสัตว์เปรียบเทียบกับอาหารที่ทำจากถั่วเหลือง พบว่า การสลายโปรตีนจากเนื้อสัตว์และถั่วเหลือง ให้พลังงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ เพียงแต่อัตราการเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชันในการสลายโปรตีนจากเนื้อสัตว์ จะน้อยกว่าจากโปรตีนถั่วเหลือง ซึ่งโปรตีนจากเนื้อสัตว์อาจช่วยในเรื่องการสร้างมวลกล้ามเนื้อได้มากกว่า
- การสะสมไขมันน้อยกว่าหรือไม่ ? ไม่ จากการทดลองที่นำอาหารสำเร็จรูปประเภทโปรตีนจากนมเปรียบเทียบกับโปรตีนจากถั่วเหลืองในแง่ของประสิทธิผลในการลดการสะสมของไขมันภายในร่างกาย พบว่าโปรตีนจากนมมีคุณสมบัติดีกว่าในด้านการลดการสะสมไขมันในร่างกายเมื่อเทียบกับโปรตีนจากถั่วเหลือง

ความปลอดภัยในการบริโภคน้ำเต้าหู้และถั่วเหลือง

ผู้บริโภคทั่วไป

- การบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของถั่วเหลืองหรือมีโปรตีนจากถั่วเหลืองรวมถึงน้ำเต้าหู้ในปริมาณที่เหมาะสมจะไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้บริโภค
- การบริโภคโปรตีนถั่วเหลืองในรูปของอาหารเสริมที่สกัดมาจากถั่วเหลืองจะไม่ก่อให้เกิดอันตราย หากบริโภคติดต่อกันเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ ไม่เกิน 6 เดือน แต่หากบริโภคติดต่อกันในระยะยาว อาจทำให้เกิดผลข้างเคียงที่อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพที่สำคัญได้
- การดื่มน้ำเต้าหู้หรือนมถั่วเหลืองเพียงอย่างเดียวเป็นประจำเพื่อทดแทนอาหารชนิดอื่น อาจนำไปสู่ภาวะขาดสารอาหารได้โดยเฉพาะในเด็ก เนื่องจากผู้บริโภคไม่ได้รับสารอาหารอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อร่างกายในปริมาณเพียงพอ
- การดื่มน้ำเต้าหู้และรับประทานถั่วเหลืองอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงต่อสุขภาพได้ในบางกรณี เช่น ท้องผูก ท้องอืด ท้องเฟ้อ คลื่นไส้ หรือมีอาการแพ้ อย่างมีผลผื่นคัน ใบหน้าบวมแดง เป็นต้น ซึ่งผู้ที่พบผลข้างเคียงหลังการบริโภค ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษา

ผู้ที่ควรระมัดระวังในการบริโภคเป็นพิเศษ

- **เด็ก** การบริโภคถั่วเหลืองจะปลอดภัยหากรับประทานเป็นเครื่องดื่มหรืออาหารในปริมาณที่พอดี ในบางรายที่แพ้นมผงที่ทำจากนมวัว แพทย์อาจแนะนำให้บริโภคนมผงที่ทำจากถั่วเหลืองแทน แต่ต้องไม่ให้นมที่ทำจากถั่วเหลืองในเด็กทารกที่มีอายุต่ำกว่า 6 เดือน เพราะจะเพิ่มความเสี่ยงที่ทำให้เด็กแพ้ถั่วเหลือง
- **สตรีมีครรภ์ และผู้ที่กำลังให้นมบุตร** การบริโภคถั่วเหลืองจะปลอดภัยหากรับประทานเป็นเครื่องดื่มหรืออาหารในปริมาณที่พอดี แต่อาจเป็นอันตรายได้หากบริโภคในรูปแบบอื่นเพื่อหวังผลทางการรักษา ทั้งนี้ ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคน้ำเต้าหู้หรือถั่วเหลืองในปริมาณที่มากเกินไป เพื่อป้องกันการเกิดอันตรายต่อเด็กทารก
- **ผู้ป่วย** เนื่องจากปัจจัยทางสุขภาพ ผู้ที่กำลังป่วยหรือมีโรคประจำตัวควรระมัดระวังเป็นอย่างยิ่งในการบริโภคอาหารประเภทใดก็ตาม รวมทั้งการบริโภคน้ำเต้าหู้ด้วยเช่นกัน ดังนั้น หากมีข้อสงสัยว่าการดื่มน้ำเต้าหู้หรืออาหารอื่น ๆ ที่ทำมาจากถั่วเหลืองจะส่งผลต่ออาการป่วยของตนหรือไม่ ผู้ป่วยควรสอบถามและปรึกษาแพทย์ก่อนบริโภคเสมอ เพื่อป้องกันการปัญหาสุขภาพและผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น

มะเร็งเต้านมและมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก เนื่องจากสารไอโซฟลาโวนในถั่วเหลืองมีลักษณะคล้ายฮอร์โมนเพศหญิง เอสโตรเจน จึงอาจมีผลกระทบในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม หรือผู้ที่มีบุคคลในครอบครัวป่วยด้วยมะเร็งเต้านม และการบริโภคถั่วเหลืองในรูปอาหารเสริมอาจเพิ่มความเสี่ยงให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเนื้อเยื่อในโพรงมดลูกในภาวะก่อนมะเร็งได้ ดังนั้น ผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ผู้ป่วยมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก และผู้ที่มีประวัติบุคคลในครอบครัวป่วยด้วยโรคเหล่านี้ ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารจากถั่วเหลือง เพื่อป้องกันความเสี่ยงในการลุกลามของมะเร็ง

มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ อาหารที่ทำมาจากถั่วเหลืองเพิ่มความเสี่ยงในการก่อเซลล์มะเร็งทั้งในผู้ป่วยมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ และผู้ที่มีประวัติบุคคลในครอบครัวป่วยด้วยมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ

ไตวาย หากมีระดับสารไฟโตรเอสโตรเจนในเลือดมากเกินไป อาจทำให้เกิดภาวะพิษ เป็นอันตรายต่อผู้ป่วยภาวะไตวาย

นิ่วในไต การบริโภคอาหารที่ทำจากถั่วเหลือง อาจเพิ่มความเสี่ยงให้เกิดนิ่วในไตจากการสะสมของสารออกซาเลต (Oxalates) มากเกินไป ผู้ที่มีประวัติป่วยด้วยนิ่วในไตควรหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ทำจากถั่วเหลืองในปริมาณมากเกินไป

โรคเบาหวาน ถั่วเหลืองอาจมีผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานลดต่ำลงมากเกินไป ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นตามมาได้

โรคทางพันธุกรรมซิสติก ไฟโบรซิส ผู้ป่วยโรคนี้ไม่ควรบริโภคน้ำเต้าหู้ เพราะสารในน้ำเต้าหู้อาจส่งผลต่อกระบวนการเปลี่ยนแปลงของโปรตีนที่เกี่ยวข้องกับโรคนี้

หอบหืด ผู้ป่วยหอบหืดอาจมีอาการแพ้เปลือกถั่วเหลืองได้ จึงควรหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ทำมาจากถั่วเหลือง

ไข้ละอองฟางหรือจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ ก็มีโอกาสเกิดอาการแพ้อาหารที่ทำมาจากถั่วเหลืองและเปลือกถั่วเหลืองได้

แพ้นมวัว ผู้ที่แพ้นมวัวมีโอกาสที่จะแพ้น้ำเต้าหู้หรือนมจากถั่วเหลืองนี้ได้เช่นกัน จึงควรระมัดระวังในการบริโภคเสมอ

การบริโภคน้ำเต้าหู้ในปริมาณที่เหมาะสม

แม้การบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของถั่วเหลืองหรือมีโปรตีนจากถั่วเหลืองรวมถึงน้ำเต้าหู้ในปริมาณที่เหมาะสมจะไม่ก่อให้เกิดอันตราย แต่ผู้บริโภคควรศึกษาปัจจัยทางสุขภาพของตนให้ดีกว่าก่อนว่าควรดื่มน้ำเต้าหู้หรือไม่ และควรดื่มในปริมาณมากน้อยเพียงใด อาหารที่ทำจากถั่วเหลืองแต่ละชนิดล้วนมีโปรตีนและสารอาหารจากถั่วเหลืองในปริมาณที่แตกต่างกันไป เช่น ในน้ำเต้าหู้ 1 แก้ว อาจมีสารไอโซฟลาโวนประมาณ 30 มิลลิกรัม อย่างไรก็ตาม ผู้บริโภคควรเลือกรับประทานอาหารและเครื่องดื่มอย่างหลากหลาย เพื่อให้รับสารอาหารที่จะส่งเสริมสุขภาพได้อย่างครบถ้วน

www.pobpad.com



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”

เราบริการสุขภาพง่าย ๆ แค่นี้...คุณก็มา...

www.thatoomhsp.com

งานศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์