



สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

ถั่วเหลือง กับ สิ่งที่ซ่อนเร้น



1. บทบาทของถั่วเหลืองที่มีต่อคุณผู้หญิง

ในส่วนของผู้หญิงวัยทอง หรือในภาวะหมดประจำเดือนแล้วนั้น คุณผู้หญิงสูงวัยมักเกิดอาการร้อนวูบวาบ หงุดหงิด มีอาการทางผิวหนังและเยื่อบุบริเวณช่องคลอดที่แห้งและอักเสบง่าย การรับประทานอาหารที่ทำจากถั่วเหลือง (ในปริมาณที่เหมาะสม) ซึ่งมีไอโซฟลาโวนเป็นส่วนประกอบและมีสูตรโครงสร้างคล้ายเอสโตรเจนอย่างสม่ำเสมอ จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของผู้หญิงที่ไม่ต้องการใช้ฮอร์โมนทดแทน ช่วยลดอาการร้อนวูบวาบแล้วยังช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน

ถั่วเหลืองนั้นเข้ามาเป็นตัวช่วยในเรื่องของผิวพรรณและความงามอย่างมาก เพราะว่าถั่วเหลืองเป็นอาหารที่มีวิตามินสูง โดยเฉพาะวิตามินบีรวม และวิตามินอื่นๆดังที่กล่าวมาข้างต้น ซึ่งวิตามินเหล่านี้จะทำให้มีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วยบ่อย ๆ มีความสดชื่น แจ่มใส ผิวพรรณผ่องใส ดวงตาเป็นประกายสวยงาม

2. บทบาทของถั่วเหลืองที่มีต่อผู้ป่วยโรคเบาหวาน โยอาอาหารในถั่วเหลืองนั้นเป็นโยอาอาหารชนิดละลายน้ำ ช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือด อีกทั้งมีสารไฟเตทและแทนนิน ทำให้การย่อยและการดูดซึมแป้งลดลง ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดเพิ่มขึ้นช้าๆหลังกินอาหาร

3. บทบาทของถั่วเหลืองที่มีต่อผู้ป่วยโรคหัวใจ ถั่วเหลืองในปริมาณ 1 ถ้วยตวงสามารถลดระดับโคเลสเตอรอลได้ โดยโปรตีนในถั่วเหลืองช่วยลดโคเลสเตอรอลได้ถึงร้อยละ 10-15 ทำให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจได้ สารเจสนิสตินในถั่วเหลืองช่วยยับยั้งการเกิดคราบไขมันสะสม (plaque) บริเวณผนังหลอดเลือด และป้องกันเกล็ดเลือดจับตัวกัน ที่เป็นสาเหตุทำให้หลอดเลือดอุดตันนำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือด

4. บทบาทของถั่วเหลืองที่มีต่อโรคมะเร็ง โรคมะเร็งนั้น เป็นภาวะที่มีความผิดปกติของกระดูกทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ ทำให้กระดูกหักได้ง่ายแม้ได้รับการกระทบกระเทือนเพียงเล็กน้อย ซึ่งโปรตีนจากถั่วเหลืองช่วยให้ร่างกายสูญเสียแคลเซียมลดลง จากการศึกษาพบว่าผู้ที่บริโภคโปรตีนจากถั่วเหลือง แทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์จะมีการขับแคลเซียมในปัสสาวะลดลง และสารประกอบบางตัวในถั่วเหลือง เช่น daidzein และ genistein ช่วยระงับการสลายกระดูก

5. บทบาทของถั่วเหลืองที่มีต่อการป้องกันโรคมะเร็ง สารไอโซฟลาโวนในถั่วเหลือง ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งต่างๆ เช่น มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งกระเพาะอาหาร นอกจากนี้ สาร genistein ในถั่วเหลือง ยังช่วยยับยั้งการทำงานของฮอร์โมนที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อ จึงช่วยยับยั้งการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก และมะเร็งเต้านม ดังนั้นจึงควรรับประทานอาหารที่ประกอบจากถั่วเหลือง อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้

6. บทบาทของถั่วเหลืองที่มีต่อผู้ป่วยโรคไต โปรตีนที่ได้จากถั่วเหลืองไม่ได้ทำให้ไตทำงานหนักเหมือนโปรตีนจากสัตว์จึงช่วยถนอมไต เนื่องจากผู้ป่วยโรคไตต้องจำกัดการบริโภคโปรตีนและโคเลสเตอรอล โปรตีนจากถั่วเหลืองจึงเป็นอาหารที่ผู้ป่วยโรคไตได้รับการแนะนำให้ทดแทนโปรตีนจากสัตว์ เพราะช่วยลดอุบัติการณ์การเกิดโรคหัวใจในไตได้

7. บทบาทของถั่วเหลืองที่มีผลต่อภาวะโลหิตจาง การขาดธาตุเหล็กทำให้เกิดภาวะโลหิตจางซึ่งมักพบได้ในทุกเพศทุกวัย ถั่วเหลืองมีแร่ธาตุเหล็กสูงในขณะเดียวกันก็มีสารต้านการดูดซึมธาตุเหล็กด้วย ดังนั้นจึงควรรับประทาน ถั่วเหลืองกับอาหารอย่างอื่นร่วมด้วยเพื่อช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก เช่น การเสริมเนื้อสัตว์ในอาหารถั่วเหลือง การเสริมวิตามินซี จากอาหารในมือที่มีถั่วเหลือง เช่น ผลไม้ น้ำผลไม้ อาหารหรือพืชผักที่มีวิตามินซีสูง ในมืออาหารที่มีถั่วเหลือง เช่น กะหล่ำปลี บล็อกโคลี่ พริกเขียว มันฝรั่ง เป็นต้น

การรับประทานอะไรนั้นควรมีความพอดี เหมาะสมตามความต้องการของร่างกาย แต่ถึงแม้ว่าจะมี

รายงานการวิจัยที่แน่ชัดถึงคุณประโยชน์อันหลากหลายของโปรตีนจากถั่วเหลืองที่ช่วยป้องกันโรคต่างๆได้ แต่ขณะเดียวกันการบริโภคมากเกินไปก็ไม่ใช่ผลดีต่อร่างกายเช่นเดียวกัน ดังนั้นผลดีของการรับประทานถั่วเหลืองจะเกิดขึ้นได้เมื่อรับประทานอย่างพอเหมาะ และบริโภคอาหารอื่นๆร่วมด้วยให้ครบ 5 หมู่ ปรับรูปแบบชีวิต การกิน นอน พักผ่อน ทำงาน และออกกำลังกาย อย่างสมดุล จึงจะป้องกันตนจากโรคร้ายไข้เจ็บได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก portal.aia.co.th/healthclub/portal/hw/health_tips/Nutrition?contentid=Nutrition-023#.UZH0B71XOBs



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นัดนี้...คลีมา...

www.thatoomhsp.com

งานศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์