

มั่นคง ตรงไป ตรงมา
แนวหน้า

ปีที่ 34 ฉบับที่ 11835 วันจันทร์ที่ 9 กันยายน พ.ศ. 2556 หน้า 19

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชะลอวัย และผิวพรรณ ประจำโรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท เผยคุณประโยชน์นมถั่วเหลือง มีสารต้านอนุมูลอิสระไอโซฟลาโวน ช่วยชะลอวัย และลดความเหี่ยวย่นของผิวพรรณ อีกทั้ง โปรตีนจากถั่วเหลือง ช่วยให้รูปร่างฟิตแอนด์เฟิร์ม เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ลดความเสี่ยงการเป็นโรคกระดูกพรุน เพียงดื่มวันละ 1-2 ถ้วย

แพทย์หญิงธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชะลอวัย และผิวพรรณ ประจำโรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท กล่าวว่า ปัจจุบันหนุ่ม-สาวออฟฟิศ รุ่นใหม่เริ่มหันมาใส่ใจสุขภาพกันมากขึ้น อย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะเรื่องความแข็งแรง และความอ่อนวัย จะสังเกตได้จากกรทำกิจกรรมสุดฮิตต่างๆ ที่คนรุ่นใหม่ให้ความสำคัญ อาทิ การรวมกลุ่มปั่นจักรยาน การเล่นฟิตเนส การเข้าฟิตเนส ฯลฯ

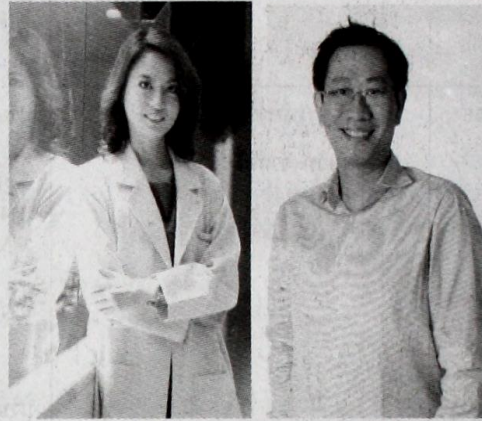
“หลายคนยังมีความเข้าใจที่ผิด คิดว่าเพียงแค่ออกกำลังกายก็สามารถช่วยให้สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ส่งผลให้ตนเองดูอ่อนกว่าวัย และมองข้ามเรื่องอาหารการกินต่างๆ ที่นับเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมให้สุขภาพของเราให้สมบูรณ์จากภายในสู่ภายนอกอย่างแท้จริง เราจึงควรที่จะใส่ใจเรื่องการเลือกรับประทานอาหารควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย เพราะกว่าจะมีสัญญาณทางสุขภาพที่ไม่ดีออกมาให้เห็น ก็มักจะมีความถดถอยเกิดขึ้นภายในระยะจนส่งผลมาถึงภายนอก ไม่ว่าจะเป็ความแก่ของเซลล์ผิว ที่เห็นได้ค่อนข้างง่าย อาทิ ผิวหมองคล้ำ ริ้วรอยเหี่ยวย่น และสัญญาณทางร่างกาย เช่น อ่อนเพลียตลอดเวลา นอนไม่หลับ หนืออย่างง่าย เป็นต้น การได้รับสารอาหาร

แพทย์แนะนมถั่วเหลืองตัวช่วย‘อ่อนกว่าวัย’

ที่เป็นประโยชน์ในปริมาณที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรละเลย”

แพทย์หญิงธิดากานต์ กล่าวอีกว่า นมถั่วเหลือง ถือเป็นตัวเลือกที่ดี สำหรับการเลือกบริโภคอาหารที่ช่วยเสริมสุขภาพ เนื่องจากเป็นแหล่งของโปรตีนที่ดี มีแคลเซียม วิตามินดี และมีสารต้านอนุมูลอิสระในกลุ่มไอโซฟลาโวน ไม่เพียงเท่านั้น คุณค่าสารอาหารจากนมถั่วเหลืองยังมีความพิเศษต่อร่างกายใน 3 ด้านสำคัญ ได้แก่ ด้านสุขภาพร่างกาย โปรตีนจากถั่วเหลือง เป็นโปรตีนจากพืช ย่อยง่าย ไม่มีโคเลสเตอรอล และมีไขมันต่ำเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ช่วยให้ผู้รูปร่างฟิตแอนด์เฟิร์มและดูอ่อนวัย ด้านผิวพรรณ นมถั่วเหลืองมีสารต้านอนุมูลอิสระไอโซฟลาโวน ซึ่งการศึกษาจากประเศญี่ปุ่นพบว่ากรรับประทานไอโซฟลาโวนอย่างต่อเนื่อง จะช่วยชะลอวัย และลดความเหี่ยวย่นของผิวพรรณ และ ด้านความแข็งแรงของกระดูก นมถั่วเหลืองเป็นหนึ่งในแหล่งอาหารที่มีแคลเซียมสูง พร้อมทั้งมีวิตามินดีที่ช่วยให้ร่างกายซึมซับแคลเซียมได้ดี รวมถึงไฟโตเอสโตรเจน ซึ่งช่วยคงความหนาแน่นของมวลกระดูก จึงช่วยลดความเสี่ยงการเป็นโรคกระดูกพรุนได้ เพียงดื่มวันละ 1-2 ถ้วย ร่วมกับอาหารสุขภาพอื่นๆ ก็จะเป็นปริมาณที่เหมาะสมที่สุด

“เพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์สูงสุด ในการดื่มนมถั่วเหลือง ผู้บริโภคควรเลือกดื่มผลิตภัณฑ์นมถั่วเหลืองที่สามารถคงคุณค่าทางอาหารไว้ได้อย่างครบถ้วน ซึ่งผลิตภัณฑ์ที่มีกระบวนการผลิตที่ใช้ความร้อนสูงเป็น



พญ.ธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล



พรชัช เอกพงศ์พิสิฐ

อย่างดีค่ะ”

พรชัช เอกพงศ์พิสิฐ ผู้อำนวยการฝ่ายการตลาด และการพัฒนาผลิตภัณฑ์ บริษัท เต็ดตรา แพ้ค (ประเทศไทย) จำกัด กล่าวว่า แม้ว่านมถั่วเหลืองจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย ในหลายด้าน แต่หากตัวเครื่องดื่มไม่สามารถคงคุณค่าในตัวเองไว้ได้ก็ถึงส่งผลดีต่อร่างกายได้ไม่ครบถ้วน ด้วยเหตุนี้การดื่มนมถั่วเหลืองกล่อง จึงมี



ส่วนช่วยให้ร่างกายของเราได้รับประโยชน์อย่างครบถ้วนทุกคุณค่า เนื่องด้วยเทคโนโลยีการผลิตและบรรจุแบบปลอดเชื้อ (Aseptic Technology) และคุณสมบัติของกล่องของ เต็ดตรา แพ้ค ที่ได้จากการผนึกแน่นของชั้นกล่องที่มีถึง 6 ชั้น ช่วยปกป้องทุกคุณค่าที่ดีที่สุดของเครื่องดื่มที่อยู่ภายในไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เวลานาน จะส่งผลให้คุณค่าทางโภชนาการจากกรดอะมิโน และวิตามินบางชนิดในนมถั่วเหลืองลดลง หรือแม้แต่ก๊าซออกซิเจนในอากาศก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลให้สารต้านอนุมูลอิสระสำคัญอย่างวิตามินอี ไม่เสถียรและมีปริมาณลดลง ผลิตภัณฑ์นมถั่วเหลืองกล่อง จึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่น่าสนใจสำหรับผู้บริโภค เพราะมีความปลอดภัยสูง มั่นใจได้ว่าปลอดเชื้อ สะดวกต่อการพกพา จัดว่าตอบโจทย์คนรุ่นใหม่ที่รักสุขภาพได้เป็น

ทั้งนี้ เต็ดตรา แพ้ค ได้เปิดตัวแคมเปญ “นมถั่วเหลืองกล่อง ดื่มแล้ว Young” เพื่อรณรงค์ให้ผู้บริโภครับรู้ถึงประโยชน์จากการดื่มนมถั่วเหลืองกล่อง ที่ให้คุณค่าในเรื่องความอ่อนวัย พร้อมเปิดตัวเฟสบุ๊คแฟนเพจ เพื่อแบ่งปันเรื่องราวดี ๆ ที่ได้จากการบริโภคนมถั่วเหลืองกล่อง ตลอดจนอัปเดตกิจกรรมต่าง ๆ ให้กับผู้ที่รักสุขภาพได้ติดตาม เพียงคลิก “Like” ที่ www.facebook.com/SoyYoungBox