

คม·สด·ลึก

ปีที่ 13 ฉบับที่ 4647 วันศุกร์ที่ 11 กรกฎาคม พ.ศ. 2557 หน้า 15

ถั่วเหลือง แหล่งอาหารโปรตีนราคาถูกประเภทหนึ่งที่มีถูกมองข้าม รวมไปถึงเต้าหู้ ผลิตภัณฑ์อาหารที่แปรรูปจากถั่วเหลืองก็เช่นกัน เป็นอาหารที่นอกจากจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย คือเป็นแหล่งของเส้นใยอาหารแล้ว ยังช่วยลดอาการวูบวาบ อาการเหงื่อออกเวลากลางคืน

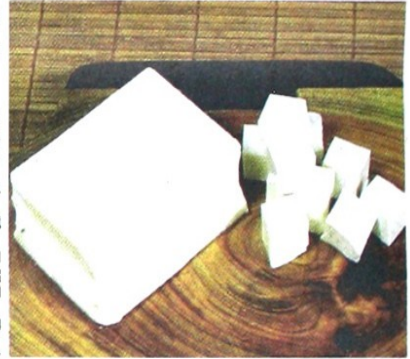


รู้ทันมะเร็ง
นพ.วีราตี อิมสาธัญญ์

ภาวะ

กระดูกผุในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนได้แล้ว ยังมีสรรพคุณสำคัญในการช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งด้วย

จากสถิติพบว่าประชากรที่บริโภคอาหารประเภทถั่วเหลือง หรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองเป็นประจำ มีโอกาสเป็นมะเร็งน้อยกว่าประชากรที่รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์เป็นหลัก เนื่องจากในถั่วเหลืองมีสารสำคัญหลายตัวที่มีคุณสมบัติป้องกันการเกิดมะเร็ง โดยออกฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระ ขับขี้การ



ถั่วเหลือง ต้านมะเร็ง



โปรตีนจากถั่วเหลืองยังสามารถช่วยขี้การเจริญของเซลล์มะเร็งใหม่ และทำให้การกลับมาเป็นมะเร็งซ้ำเกิดขึ้นช้ากว่า

คำแนะนำสำหรับผู้ที่รับประทานถั่วเหลือง และผลิตภัณฑ์อาหารจากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ โปรตีนจากถั่วเหลืองเป็นประจำ จะช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็นมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งรังไข่ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งปอดได้ นอกจากนี้จากหลายงานวิจัยยังพบว่าการบริโภคถั่วเหลืองเป็นประจำ ตั้งแต่อายุน้อยๆ สามารถป้องกันโรคมะเร็งเต้านมในอนาคตได้

เจริญของเนื้องอกและเซลล์มะเร็ง มีฤทธิ์ต้านมะเร็งที่เกี่ยวกับฮอร์โมนเอสโตรเจน เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ จากการศึกษาในสัตว์ทดลองพบว่าโปรตีนจากถั่วเหลืองสามารถป้องกันและลดการเกิดมะเร็งเต้านมในหนูตัวเมีย และมะเร็งต่อมลูกหมากในหนูตัวผู้ได้ นอกจากนั้นการให้

ใครที่เคยมองข้ามนมถั่วเหลือง เต้าหู้ ก็คิดใหม่ทำใหม่ซะนะครับ เพราะจากการศึกษาพบว่าถั่วเหลืองส่งผลดีต่อสุขภาพมากมาย ที่สำคัญสามารถป้องกันและรักษาโรคเรื้อรังอื่นๆ เช่น โรคหัวใจ โรคกระดูกผุ และโรคไตได้ด้วยนะครับ... ขอบอก