

กินเต้าหู้ลดไขมัน

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

ใครที่ชอบทานเต้าหู้ ทราบหรือไม่ว่าสามารถลดไขมันได้ วันนี้เกร็ดความรู้เรื่องนี้มาบอกกัน...



ดร.เดวิด คริสตี้ แห่งมหาวิทยาลัยยอลาามา กล่าวว่า

นมถั่วเหลืองมีคุณสมบัติในการลดปริมาณไขมันที่สะสมบริเวณกระเพาะอาหารได้ ซึ่งไขมันที่สะสมอยู่บริเวณหน้าท้องมีผลเสียต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก เพราะเป็นสาเหตุหลักของโรคหัวใจวายเฉียบพลันหรือเบาหวาน อันเป็นผลข้างเคียงหนึ่งจากโรคอ้วนมากกว่าไขมันที่สะสมอยู่บริเวณอื่นของร่างกาย

จากการทดสอบกับอาสาสมัครหญิง 9 คน

ซึ่งอยู่ในวัยหมดประจำเดือนแล้ว กลุ่มแรกให้ดื่มนมถั่วเหลืองที่ให้พลังงาน 120 แคลอรี 1 แก้วต่อ 1 วัน กลุ่มที่ 2 ดื่มนมถั่วเหลืองเลียนแบบ 1 แก้วต่อ 1 วันเช่นกัน ก่อนจะทำการวัดผลในอีก 3 เดือนต่อมา ปรากฏว่าอาสาสมัครกลุ่มแรกน้ำหนักตัวลดลงและมีปริมาณไขมันรอบเอวน้อยกว่าอาสาสมัครกลุ่มที่ 2 อย่างเห็นได้ชัด

รู้อย่างนี้แล้ว ถ้าอยากให้ไขมันลดลง ลองหาเต้าหู้มาทานกันดู.

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์เดลินิวส์