

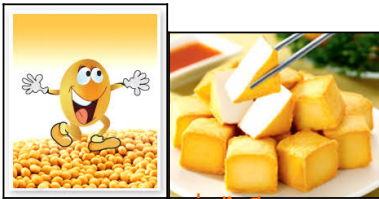
ถั่วเหลือง.....กินมากไปไม่ดี

นำเสนอเมื่อ : 11 ก.ย. 2552

ถั่วเหลืองเป็นหนึ่งในอาหารที่เรียกว่า "ซูเปอร์ฟู้ด" เพราะสามารถต้านโรคมะเร็งทรวงอก ทำให้กระดูกแข็งแรงและใหญ่ที่เป็นเมโนโปสมีอาการดีขึ้น ซึ่งปัจจุบันถั่วเหลืองถูกแปรรูปให้อยู่ในรูปแบบต่างๆ เช่น นมถั่วเหลือง เต้าหู้ โยเกิร์ต ซีส ฯลฯ

จีนเป็นชาติแรกที่เพาะปลูกถั่วเหลือง โดยนำมาใช้ทั้งทำเป็นยาและอาหาร ซึ่งปีที่แล้วจีนต้องนำเข้าถั่วเหลืองจากประเทศต่างๆ นับล้านตัน เพราะที่เพาะปลูกไม่เพียงพอที่จะบริโภคในประเทศ

ปัจจุบันในอุตสาหกรรมอาหารนำถั่วเหลืองเข้าไปเป็นส่วนประกอบของสินค้ามากขึ้น โดยอยู่ในชื่อ "แป้งถั่วเหลือง" "น้ำมันพืช" "โปรตีนคอกอนเซนเทรต" "เลซิธิน" "แพลนต์ สตีรอล" ฯลฯ ผู้คนหลายล้านคนเชื่อว่าถั่วเหลืองเป็นพืชที่ดีต่อสุขภาพ เนื่องจากให้โปรตีนที่ไม่มีกรดไขมันอิ่มตัว ไม่เพิ่มระดับคอเลสเตอรอล



อย่างไรก็ตาม มีหลักฐานพบมากขึ้นเรื่อยๆ ว่า ถั่วเหลืองอาจเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ เช่น จากการศึกษาลิงเพศผู้ที่กินนมถั่วเหลืองของมหาวิทยาลัยเอ็ดินเบิร์ก ประเทศอังกฤษ พบว่า ลดระดับฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนในลิงลดลง

การศึกษาหลายชิ้นของนักวิทยาศาสตร์ชาวญี่ปุ่นยังพบว่า ถั่วเหลืองเข้าไปขัดขวางการทำงานของต่อมไทรอยด์ โดยเข้าไปกั้นไอโอดีนที่จำเป็นต่อต่อมไทรอยด์ ส่งผลให้น้ำหนักเพิ่ม อ่อนเพลีย อารมณ์แปรปรวน ผู้ที่เป็นโรคไทรอยด์จึงได้รับการแนะนำว่า ไม่ควรรับประทานหัวกะหล่ำ ถั่วลิสง หัวเทอร์นิปส์ โปหนัด เพราะเป็นพืชที่เขาไปขัดขวางการทำงานของต่อมไทรอยด์เช่นเดียวกับถั่วเหลือง

ดร.มาริลิน เกลนวิลล์ นักโภชนาการ ผู้แต่งหนังสือเรื่อง "Nutritional Health Handbook For Women" แนะนำว่า "การรับประทานอาหารต้องรับประทานแต่พอดี เพราะถั่วเหลืองจะดีต่อสุขภาพถ้าเราไม่ทานมากเกินไป คือ วันละ 30 กรัม เป็นจำนวนที่กำลังเหมาะ"

ข้อมูลจาก : 

