ครูบ้านนอก.คอม
www.kroobannok.com

กินเต้าฮู้มากเสี่ยงสูญเสียความจำ

นำเสนอเมื่อ : 21 ต.ค. 2552

ผลวิจัยชี้ว่า ผลิตภัณฑ์บางประเภทที่ทำจากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ ถ้ารับประทานมากเกินไป อาจเพิ่มความเสี่ยงในการสูญเสียความจำ ซึ่งเป็นอาการหนึ่งของโรคจิตเสื่อม

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยลัฟเบอเรอในอังกฤษ ได้ศึกษาเรื่องนี้กับผู้สูงวัยชาวอินโดนีเซีย 719 คน ซึ่งอาศัยอยู่ในตัวเมืองและเขตชนบทบนเกาะชวา พบว่าการกินเต้าหู้มากเกินไป คือไม่ต่ำกว่าวันละครั้ง มีส่วนทำให้ความจำแย่ลง โดยเฉพาะผู้บริโภคที่อยู่ในวัย 68 ปีขึ้นไป เป็นที่รู้กันว่า ประชาชนในกลุ่มประเทศกำลังพัฒนา นิยมบริโภคผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเหลือง เพื่อเป็นแหล่งโปรตีนทดแทนการบริโภคเนื้อ คนตะวันตกยังหันมาบริโภคถั่วเหลืองมากขึ้นด้วย เพราะเชื่อว่าดีมีประโยชน์ แต่ผลวิจัยล่าสุดกลับบ่งชี้ว่า ถ้าให้ผู้สูงอายุกินเต้าหู้มากเกินไป อาจทำให้พวกเขาเป็นโรคจิตเสื่อม ซึ่งจะมีผลต่อความคิดและความจำ

เต้าหู้เต็มไปด้วยสารไฟโตเอสโตรเจนส์ ซึ่งให้ผลในแบบเดียวกับเอสโตรเจน ที่เป็นฮอร์โมนเพศหญิง ผลวิจัยชิ้นนี้พบว่า

ถ้าร่างกายได้รับสารไฟโตเอสโตรเจนส์มากเกินไป อาจเพิ่มความเสี่ยงทำให้เป็นโรคจิตเสื่อม สอดคล้องกับผลวิจัยก่อนหน้านี้ ที่ระบุว่าการรักษาด้วยฮอร์โมนเอสโตรเจน จะทำให้ผู้ที่มีอายุเกิน 65 ปี มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นเท่าตัวที่จะเป็นโรคจิตเสื่อมได้ แต่นักวิจัยยังต้องศึกษาในเรื่องนี้เพิ่มเติม เพราะมีความเป็นไปได้อีกเช่นกันว่า เต้าหู้อาจไม่ใช่ตัวการที่ทำให้ผู้สูงอายุในอินโดนีเซียมีความจำแย่ลง แต่อาจมาจากสารกันบูดในเต้าหู้ ที่ไปกระทบกับสมองในส่วนของความจำ ขณะที่ผู้เชี่ยวชาญจากมหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ดชี้ว่า เต้าหู้เป็นอาหารที่ซับซ้อน ประกอบด้วยสารอาหารหลายอย่างที่อาจเป็นสาเหตุในเรื่องนี้ และเห็นว่าผลการศึกษานี้บ่งชี้ว่าสมองของผู้สูงวัยอาจมีปฏิกิริยากับฮอร์โมนเอสโตรเจนในทางตรงกันข้ามกับที่เราเคยคิดไว้