

ĂN ĐẬU TƯƠNG KHÔNG GIẢM CHOLESTEROL SAU MÃN KINH

Một nghiên cứu mới do các nhà khoa học tại Đại học Florida của Mỹ tiến hành cho biết việc ăn đậu tương nhiều hơn thường lệ trong vòng một năm không giúp phụ nữ sau thời kỳ mãn kinh giảm được lượng cholesterol.

Theo lời tiến sỹ Sara Chelland Campbell của Đại học Florida, khi người phụ nữ
Một nghiên cứu mới do các nhà khoa học tại Đại học Florida của Mỹ tiến hành cho biết việc ăn đậu tương nhiều hơn thường lệ trong vòng một năm không giúp phụ nữ sau thời kỳ mãn kinh giảm được lượng cholesterol.

Theo lời tiến sỹ Sara Chelland Campbell của Đại học Florida, khi người phụ nữ chấm dứt thời kỳ kinh nguyệt, nồng độ estrogen trong cơ thể sẽ giảm mạnh và điều này là nguyên nhân chính làm tăng nồng độ cholesterol tổng thể và cholesterol xấu LDL, đồng thời làm giảm lượng cholesterol tốt HDL.

Do đậu tương có chứa những chất giống như estrogen gọi là "isoflavone," nên từ lâu chúng được cho là có tác dụng tăng cường sức khỏe cho những phụ nữ sau thời kỳ mãn kinh, bao gồm giảm lượng cholesterol và tăng cường xương.

Tiến sỹ Sara và các đồng nghiệp đã tiến hành nghiên cứu đối với 87 phụ nữ bị thừa cân và đang trong thời kỳ hậu mãn kinh ở độ tuổi dưới 65.

Những người này có mức độ cholesterol tổng thể tương đối cao và được cho ăn các loại thức ăn chế biến từ đậu tương hay các sản phẩm so sánh có chứa chất casein trong vòng một năm. Những sản phẩm này bao gồm các loại ngũ cốc, hỗn hợp sữa...

Kết quả cho thấy mức độ cholesterol tổng thể và cholesterol tốt HDL tăng lên chút ít ở những phụ nữ ăn các sản phẩm chế biến từ đậu tương, trong khi đó đậu tương hầu như không có tác động nào đối với mức độ cholesterol xấu LDL.

Tiến sỹ Sara nói rằng kết quả nghiên cứu này đã ủng hộ việc Cơ quan Dược phẩm và Thực phẩm Hoa Kỳ (FDA) năm 2007 kêu gọi đánh giá lại quyết định nói rằng các sản phẩm chế biến từ đậu tương đem lại nhiều lợi ích cho tim mạch./.