

ĐẬU NÀNH CÓ THẬT SỰ GIẢM CHOLESTEROL

Từ lâu các loại thức ăn làm từ đậu nành vẫn được xem là nguồn thực phẩm quý cho lợi ích của sức khoẻ. Người Trung Quốc đã biết sử dụng loại hạt này làm ra nhiều thực phẩm khác nhau như sữa, dầu ăn, đậu tương ... Nhưng có lẽ không phải những lời quảng cáo

Từ lâu các loại thức ăn làm từ đậu nành vẫn được xem là nguồn thực phẩm quý cho lợi ích của sức khoẻ. Người Trung Quốc đã biết sử dụng loại hạt này làm ra nhiều thực phẩm khác nhau như sữa, dầu ăn, đậu tương ... Nhưng có lẽ không phải những lời quảng cáo bạn được nghe trên các thông tin đại chúng đều đúng như sự thật.

Lời kêu gọi này bắt đầu vào năm 1999, khi Cơ quan thuốc và thực phẩm của Mỹ cho phép các công ty thực phẩm tuyên truyền cho khẩu hiệu mỗi ngày nên sử dụng 25 gam chất béo đậu nành nhằm giảm béo và chất cholesterol, có thể giảm nguy cơ về tim mạch. Những nghiên cứu đánh giá tượng trưng - kể cả một tờ báo chỉ chuyên về phân tích tài chính công nghiệp cũng đã từng nói chất béo trong đậu nành có thể giảm cholesterol.

Thế nhưng đã có những nhà nghiên cứu tỏ ra nghi ngờ vấn đề này. Vào năm 2006, Hiệp hội tim mạch Mỹ đã thành lập hội đồng các nhà khoa học nhằm xem xét lại những nghiên cứu đã có một thập kỷ trước và xác định những sản phẩm làm từ đậu nành không có những hiệu quả vĩ đại làm tăng cholesterol "tốt" (hay còn gọi là HDL). Và ít hoặc không có khả năng giảm cholesterol "xấu" (LDL). Nghiên cứu khác xuất bản vào tháng 8/2008 trên Tạp chí dinh dưỡng y học chứng minh rằng số lượng 24 gam chất béo đậu nành mỗi ngày không có hiệu quả gì đáng kể cho máu nhiễm LDL trên những người hơi dư thừa chất cholesterol.

Bản thân chất béo trong hạt đậu nành không giúp giảm bớt Cholesterol như các hãng sản xuất thực phẩm đã quảng cáo. Nhưng những nghiên cứu chỉ ra rất rõ rằng nếu biết kết hợp với những thực phẩm có ít chất béo và nhiều chất xơ và những hợp chất gọi là chất xterol thực vật – nói cách khác, chủ yếu dựa vào những loại thức ăn tốt cho sức khoẻ chứ không phải phụ thuộc vào chất béo trong đậu nành. Đậu nành có thể tốt cho sức khoẻ của bạn nhưng những nghiên cứu cho đến nay vẫn chưa hoàn thiện.