

# UỐNG SỮA ĐẬU NÀNH ĐỂ BẢO VỆ TIM MẠCH!

Một nghiên cứu kéo dài hơn 50 năm của các nhà khoa học trường ĐH Tulane (New Orleans, Mỹ) đã chứng minh: Sữa đậu nành không đơn thuần là loại thức uống thơm ngon, bổ dưỡng, mà còn có thể giúp phòng chống được nhiều bệnh, trong đó có tim mạch

Một nghiên cứu kéo dài hơn 50 năm của các nhà khoa học trường ĐH Tulane (New Orleans, Mỹ) đã chứng minh: Sữa đậu nành không đơn thuần là loại thức uống thơm ngon, bổ dưỡng, mà còn có thể giúp phòng chống được nhiều bệnh, trong đó có tim mạch!

Giảm cholesterol xấu trong máu

Những nghiên cứu thuộc trường đại học Tulane ở New Orleans (Mỹ) cho thấy: Sau khi chọn 302 người bị cao huyết áp và cho họ dùng đậu nành thì sau một thời gian, huyết áp giảm rõ rệt.

Những tác dụng của đậu nành gây ấn tượng mạnh đến nỗi, Hiệp hội bác sĩ liên bang Mỹ đã cho phép ghi trên các sản phẩm có nguồn gốc từ đậu nành câu: "Có lợi cho sức khỏe và giảm nguy cơ bệnh mạch vành".

Tháng 10/1999, Cơ quan Kiểm tra Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) cũng đưa ra kết luận: "Bổ sung 25 gam đậu nành trong khẩu phần ăn hàng ngày với ít chất béo bão hòa và cholesterol có thể làm giảm nguy cơ đau tim".

Làm được chuyện "thần kỳ" này là vì sữa đậu nành có tác dụng giúp làm giảm lượng cholesterol LDL "xấu" trong máu. Nhà nghiên cứu Ethan Balk ở Trung tâm Nghiên cứu Y khoa New England đã chỉ ra rằng: chính nhờ giảm được cholesterol "xấu" nên sữa đậu nành hoàn toàn có thể làm giảm nguy cơ mắc các bệnh lý tim mạch như xơ vữa động mạch, cao huyết áp, tai biến mạch máu não... Theo tỷ lệ, cứ 1% cholesterol "xấu" được giảm đi trong máu thì các dạng nguy cơ tim mạch cũng giảm 1%.

Ngoài ra, theo nghiên cứu của Đại học Alabama ở Birmingham (Hoa Kỳ), sữa đậu nành có thể giúp tránh sự tích tụ mỡ ở vùng bụng - đặc biệt là với phụ nữ ở tuổi mãn kinh, một hiện tượng làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Đây là một kết luận có ý nghĩa rất lớn trong bối cảnh những người có vòng bụng quá khổ ở các thành phố lớn đang tăng lên nhanh chóng. Vòng eo càng lớn thì tuổi thọ càng ngắn bởi người thừa cân béo phì có nguy cơ mắc chứng xơ vữa động mạch và các bệnh lý tim mạch cao hơn 40% so với những người bình thường.

Sữa đậu nành - "trợ thủ" cho quả tim khỏe mạnh!

Các thống kê gần đây của Hội Dinh dưỡng Việt Nam cho thấy, số ca đột quỵ ở Việt Nam đã tăng gấp 3 so với 10 năm trước, tỷ lệ nhồi máu cơ tim tăng gấp 6 lần so với những năm 1960. Bệnh cao huyết áp cũng tăng mạnh ở các thành phố lớn.

Nguyên nhân chính của tình trạng này là sự thay đổi thói quen dinh dưỡng theo hướng tăng chất đạm và béo. Chính vì thế, PGS. TS Nguyễn Thị Lâm, Viện Phó Viện Dinh dưỡng Việt Nam, khuyến nghị: cần đảm bảo một tỉ lệ cân đối giữa nguồn chất béo động vật và chất béo thực vật. Trong đó, nên giảm lượng chất béo động vật và tăng chất béo có nguồn gốc thực vật, ví dụ như đậu nành.

Ở các nước châu Á, sữa đậu nành từ rất lâu đã được xem như một loại thức uống kỳ diệu bởi đậu nành giàu đạm và acid amin thiết yếu, nhiều vitamin nhóm B (B1, B2, B3, B6) và vitamin E, giàu các khoáng chất Ca, Fe, Mg, K, Na; và chứa hoạt chất Isoflavone có tác dụng rất tốt với phụ nữ.

Giờ đây, với những phát hiện mới về công dụng của mình, sữa đậu nành càng đáng được quan tâm hơn. Không chỉ rất tốt cho hệ tim mạch, cũng cần nói thêm là đậu nành có rất ít tinh bột nên có cũng lợi cho những bệnh nhân thừa cân, béo phì hay tiểu đường - những căn bệnh vốn là “anh em họ hàng” với bệnh tim mạch.

Khi lối sống hiện đại với một chế độ dinh dưỡng thiếu hợp lý đang khiến cho nhiều trái tim phải làm việc quá sức và số người mắc các bệnh lý tim mạch tăng cao thì đậu nành có thể xem là một trong những cách ngừa bệnh hiệu quả, thân thiện và ít tốn kém.

Tuy nhiên, theo tiến sĩ Trần Đáng, Cục trưởng Cục An toàn vệ sinh thực phẩm, người tiêu dùng chỉ nên sử dụng sữa đậu nành được sản xuất theo quy trình công nghệ bảo đảm tiêu chuẩn vệ sinh, có nhãn mác đầy đủ, có nguồn gốc xuất xứ và thời hạn sử dụng rõ ràng.

Đối với sữa đậu nành bán rong ngoài đường phố, người tiêu dùng phải thận trọng vì sữa có thể không đảm bảo vệ sinh và có chứa các chất phụ gia thực phẩm không kiểm soát. Nguy cơ ngộ độc và mắc bệnh là rất lớn trong những ly sữa đậu nành bán rong, không rõ nguồn gốc mà chúng ta tiêu thụ với niềm tin đầy là thực phẩm rất giàu dinh dưỡng.