

TUỔI NÀO KHÔNG NÊN ĂN NHIỀU ĐẬU PHỤ?

Đậu nành được coi là 1 siêu thực phẩm, rất bổ dưỡng nhưng với một số người, ăn thường xuyên các sản phẩm này sẽ làm tăng nguy cơ mất trí nhớ, kết quả của một nghiên cứu mới đây của trường ĐH Loughborough (Anh) công bố.

719 người Indonexia sống ở thành phố và c

Đậu nành được coi là 1 siêu thực phẩm, rất bổ dưỡng nhưng với một số người, ăn thường xuyên các sản phẩm này sẽ làm tăng nguy cơ mất trí nhớ, kết quả của một nghiên cứu mới đây của trường ĐH Loughborough (Anh) công bố.

719 người Indonexia sống ở thành phố và các vùng ngoại ô của Java đã tham gia vào nghiên cứu. Kết quả cho thấy những người ăn nhiều đậu phụ, ít nhất là 1 lần/ngày, có trí nhớ kém hơn, đặc biệt là những người trên 68 tuổi.

Trưởng nhóm nghiên cứu, GS Eef Hogervorst cho biết các nghiên cứu trước đó đã chỉ ra mối liên quan giữa liệu pháp oestrogen với nguy cơ gây mất trí tăng lên gấp 2 lần ở những người trên 65 tuổi (ở nhóm người Mỹ gốc Nhật). Bà cho biết, oestrogen hay phytoestrogen có tác dụng tốt với sự phát triển của các tế bào nhưng lại không tốt đối với bộ não đang bị lão hóa do tuổi tác. Bởi ở nồng độ cao oestrogen sẽ hoạt động giống như một gốc tự do hơn.

(Ảnh: Thủy cung)

Trên thực tế, các sản phẩm từ đậu nành rất giàu protein, được xem là thực phẩm lý tưởng thay thế cho thịt ở các nước đang phát triển. Và ăn nhiều đậu nành cũng là xu hướng chung ở các nước phương Tây, thậm chí, người dân ở các nước này còn coi đây là "siêu thực phẩm".

Các thực phẩm chế biến từ đậu nành rất giàu các vi chất phytoestrogens. Đây là những hormones thiên nhiên tương tự như oestradiol là hormone sinh dục nữ, rất cần thiết cho phụ nữ trong độ tuổi mãn kinh (bù đắp phần nào sự suy giảm oestradiol, làm nhẹ đi các triệu chứng bất lợi như các cơn bốc hỏa, hồi hộp khó chịu, niêm mạc âm hộ bị khô, tâm tính thay đổi bất thường, đổ mồ hôi ban đêm và ngừa loãng xương)

Đã có những bằng chứng cho thấy, hợp chất này có thể bảo vệ não bộ của thanh niên và trung

niên khởi những ảnh hưởng gây hại.