

SỮA ĐẬU NÀNH NGĂN NGỪA BÉO BỤNG

Một cốc đậu nành mỗi ngày có thể đánh tan lượng mỡ tích trữ quanh bụng bạn. Mỡ bụng đặc biệt có hại cho sức khỏe, gia tăng nguy cơ đau tim và tiểu đường, nhiều hơn mỡ ở các bộ phận cơ thể khác.

Người ta cho rằng đậu nành, một protein rau củ, có thể can thiệp vào quy trình xử lý đường thừa thành mỡ. Nghiên cứu trước cũng cho thấy đậu nành và đậu phụ làm giảm nguy cơ ung thư buồng trứng và bệnh tim.

Trong nghiên cứu mới nhất, nhóm đã tìm hiểu tác dụng của đậu nành đối với sức khỏe của 15 phụ nữ đã mãn kinh. 9 người được uống một cốc sinh tố đậu nành 120 calo mỗi ngày, trong khi 6 người khác được uống một cốc nước giả dược.

Sau 3 tháng, ít có sự khác biệt giữa cân nặng của 2 nhóm. Nhưng việc chụp hình cho thấy sự khác biệt trong lượng mỡ ở vòng eo của các chị em. Trong khi những phụ nữ được uống đậu nành giảm lượng mỡ bụng thì các phụ nữ khác lại tăng lên.

Nhóm nghiên cứu nhận định kết quả có thể giúp cải thiện sức khỏe cho những phụ nữ lớn tuổi thường tăng cân sau khi mãn kinh.

M.T.