ĐẬU NÀNH CÓ KHẢ NĂNG GIÚP GIẢM CÂN

Một nghiên cứu mới đây của đại học Illinois giúp nhận biết chính xác quá trình giảm cân thông qua việc tiêu thụ nhiều đậu nành.

Phó giáo sư khoa học thực phẩm và dinh dưỡng Elvira de Mejia cho biết các chuyên gia nghiên cứu muốn so sánh tác động chất thủy phân protein trong đậu nành và chuỗi axit amin so với leptin bởi vì họ cho rằng đậu nành cũng hoạt hóa tương tự. Leptin là hormone được tạo ra trong các mô mỡ tương tác với các thụ quan trong não và ra dấu rằng chúng ta đã quá no và vì vậy nên ngừng ăn.

Các chuyên gia nghiên cứu muốn xem xét có hay không những chất thủy phân protein trong đậu nành có tác động đến những hormone điều tiết và các thụ quan của chúng. Phó giáo sư nói thêm họ phát hiện đậu nành có tác động đến cơ cấu và các hormones được sản sinh trong cơ thể giúp chúng ta làm giảm lipid cũng như cân nặng, tuy nhiên điều đó diễn ra do việc thúc đẩy trao đổi chất chứ không phải lượng thực phẩm tiêu thụ giảm đi.

(Ảnh: uky.edu)

Để so sánh chuỗi axit amin trong đậu nành với leptin (hormone protein điều tiết cân nặng, quá trình trao đổi chất và chức năng sinh sản). Nghiên cứu sinh Nerissa Vaughn cùng với sự hỗ trợ của phó giáo sư Lee Bererly đã tiến hành cấy những ống thông dò vào não chuột, sau đó cho tiêm leptin có tác dụng điều tiết tích cực. Khi thí nghiệm bắt đầu có kết quả, họ tiến hành tiêm 2 hợp chất protein trong đậu nành thủy phân và chuỗi axit amin để có thể điều khiển được tác động của lượng thức ăn vào và việc giảm cân.

Quá trình tiêm diễn ra 3 lần 1 tuần trong vòng 2 tuần và trong suốt khoảng thời gian đó không có sự hạn chế về lượng thực phẩm và nước được tiêu thụ. Tuy nhiên mức thực phẩm sẽ được đo vào 3, 6, 12, 24, và 48 giờ cứ sau mỗi lần tiêm, và chuột cũng được cân sau khi tiêm 24 hay 48 giờ, tất cả chuột đều có cùng một lượng bài tập và tất cả đều giảm cân.

Tuy nhiên sau lần tiêm thứ 3, giáo sư Mejia và Vaughn đặc biệt lưu ý đến việc giảm cân đáng kể trong nhóm những con được tiêm một trong những chất thủy phân đậu nành, thậm chí những con này đã không thay đổi thói quen ăn uống. Trong trường hợp này, việc protein trong đậu nành giúp giảm cân không phải bằng cách giảm lượng thức ăn vào mà bằng cách biến đổi sự trao đổi chất của chuột.

Các chuyên gia nghiên cứu cho biết thí nghiệm cho thấy chuỗi axit amin không chỉ có thể tương tác với các thụ quan bên trong não, mà nó cũng cho thấy ăn ít không phải lúc nào cũng giúp giảm

cân.

Theo giáo sư De Mejia giảm cân là một vấn đề sinh lý phức tạp, chứ không chỉ đơn giản là ăn ít lại hay tập thể dục nhiều hơn. Giảm cân là một quy trình nhiều bước bắt đầu với việc sản xuất những hormone cụ thể và tiếp tục với những hoạt động trong não. Một số người kháng lại những hormones này giống như cách những người khác kháng insulin, những người này không bao giờ nhận mệnh lệnh từ não cho biết là họ đã no.

Giáo sư Mejia vẫn đang lên kế hoạch để tiếp tục nghiên cứu tác động của protein đậu nành lên việc giảm cân, theo bà đậu nành có chứa những chuỗi axit amin làm biến ăn cũng như những chuỗi axit amin thúc đẩy quá trình trao đổi chất. Bước tiếp theo bà sẽ tách phân đoạn và lọc những chất thủy phân đậu nành để có thể nhận dạng ra mỗi chuỗi axit amin và hiểu rõ quá trình hoạt hóa sinh học của chúng.
Nghiên cứu được trình bày vào hôm chủ nhật, 29 tháng 4 tại cuộc họp sinh học thực nghiệm ở Washington, D.C, và được hỗ trợ bởi Hội Đậu Nành Illinois và công ty SAI.
Ánh Phượng