

Đậu nành ứng dụng trong y học

Theo Đông y, đậu nành có vị ngọt, tính bình; vào kinh tỳ và thận, có tác dụng giải biểu, lợi thấp, hoạt huyết, khu phong. Còn theo lời đồn đại thì theo các chuyên gia dinh dưỡng và nhà khoa học Việt Nam, Mỹ, Nhật Bản tham gia hội thảo quốc tế “Dinh dưỡng đậu nành và sức khỏe nam giới” vừa được tổ chức tại TP.HCM, hiện nay vẫn còn những quan niệm sai lầm về giá trị của đậu nành không tốt đối với nam giới và những quan niệm này vẫn tiếp tục được nhiều người đồn thổi một cách thiếu kiểm chứng khoa học. Thông tin truyền miệng đậu nành ảnh hưởng đến sức khỏe sinh lý nam giới xuất phát từ yếu tố đậu nành là thực phẩm giàu isoflavones hay còn biết dưới tên gọi phytoestrogen có cấu trúc gần giống estrogen của nữ nên bị lầm tưởng sẽ ảnh hưởng đến nội tiết tố của nam, nhưng thực chất isoflavones không phải là estrogen.

Ngoài ra, còn hoài sơn, ý dĩ, hạt sen để cả tâm sen, hắc chi ma (mè đen), mật ong rừng các vị này cũng có giá trị cực kỳ tốt hỗ trợ cho sức khỏe khi được phối chế thích hợp với 5 loại đậu trên. Vì khuôn khổ của bài có hạn, xin không phân tích cụ thể các vị gia này, nhưng một điều chắc chắn là chúng hỗ trợ tuyệt vời khiến công năng phòng trị bệnh trở nên đạt được sự bất ngờ giúp trẻ khỏe, trường thọ, tiêu tan bệnh tật.

Phương thuốc tuyệt vời này cho ta công hiệu giảm cân, hỗ trợ trị chứng béo phì, lại vừa trị trĩ, chữa đau nhức xương khớp, giúp phát triển tóc móng, làm cơ thể khỏe mạnh, da dẻ mịn hồng hào...

Các chất chống ung thư của đậu nành

Hầu như ai cũng biết, đậu nành có chứa rất nhiều protein, bao gồm tất cả 8 loại amino acids thiết yếu. Đậu nành cũng là nguồn phong phú cung cấp calcium, chất xơ, chất sắt và vitamin B

Tuy nhiên, cái mà các nhà khoa học thích thú nhất trong những năm nghiên cứu gần đây là sự khám phá ra các hóa chất thảo mộc được tạm dịch là hóa thảo (*phytochemicals*) trong đậu nành, có đặc tính chống lại các mầm ung thư, (*anticarcinogen*).

Anticarcinogen, là một hóa chất thảo mộc có khả năng ngăn cản sự phát triển hoặc làm cho các mầm ung thư chậm phát triển.

Cũng nên biết *carcinogenesis* là một tiến trình phát triển ung thư, gồm có ba giai đoạn - giai đoạn bị nhiễm chất tạo ra mầm ung thư (*initiation*), giai đoạn thúc đẩy hay khuyến khích (*promotion*), tức là giai đoạn bị các chất khác kích thích và thúc đẩy mầm ung thư

phát triển, và giai đoạn phát triển (*progression*). Một tế bào bị nhiễm mầm ung thư và được kích thích cho tăng trưởng trở thành tế bào ung thư (*cancer cell*).

Để trao đổi và đúc kết những khám phá mới về đậu nành trong lĩnh vực y khoa phòng ngừa, đặc biệt là ngăn ngừa và chữa trị bệnh ung thư, nên Viện Ung Thư Quốc Gia Mỹ (National Cancer Institute) ở Washington, DC, đã tổ chức hội nghị khoa học vào ngày 27 tháng 6 năm 1990 quy tụ hầu hết các khoa học gia của các tổ chức nghiên cứu và các viện đại học nổi tiếng trên thế giới để thảo luận về tác dụng chống ung thư của đậu nành. Các nhà khoa học tham dự hội nghị, sau khi nghe phúc trình và thảo luận, đã đồng ý rằng có những chứng cứ rõ rệt, là đậu nành có khả năng ngăn ngừa bệnh ung thư, và họ xác định năm chất hóa thảo có đặc tính chống lại mầm ung thư có trong đậu nành là: ***protease inhibitors, phytate, phytosterols, saponins, và isoflavones.***

Quả thật là kỳ diệu, chỉ một hạt đậu nành nhỏ mà có chứa tới năm chất hóa thảo chống mầm mống ung thư! Thực tế còn có nhiều hơn thế, như là chất Bowman-Birk Inhibitor (BBI), chất phenolic acids, chất lecithin, và omega-3 fatty acids...

Trước đây, một số trong năm chất trên, đặc biệt là phytate, được xem là không tốt và thường được những người chịu ảnh hưởng bởi các thể lực đối nghịch lấy cớ để yêu cầu dân chúng đừng ăn thực phẩm đậu nành, nhưng bây giờ, các khoa học gia đã cùng thừa nhận nó giúp chúng ta phòng ngừa bệnh ung thư.

Sản phẩm ức chế khả năng phân hủy protein

Một điều dễ nhận thấy, cây đậu nành có cơ chế tự bảo vệ nòi giống rất cao, khi hạt đậu bị một loài chim nào đó ăn, do có tác nhân ức chế phân hủy protein và đặc biệt là cấu trúc lớp vỏ của hạt đậu, nên hạt có thể không bị tiêu hóa trong dạ dày của một vài loài chim, dẫn tới khi phân chim thải ra, nhiều hạt đậu còn có khả năng mọc mầm trở thành cây đậu nành nguyên vẹn.

Câu hỏi được đặt ra là dạ dày của con người có tiêu hóa được không? Thông thường những sản phẩm như vậy khi vào cơ thể, có một cơ chế tự điều hòa, cơ thể sớm nhận biết và làm tăng điều tiết một số enzyme ở tuyến tụy dẫn tới làm giảm tác dụng của một số tác nhân ức chế phân hủy protein. Một số sản phẩm ức chế khả năng phân hủy protein này bị giảm đáng kể qua chế biến nấu ăn hoặc khi hạt mọc mầm.

Đậu tương sống chứa nhiều tác nhân ức chế phân hủy protein. Nhiều nghiên cứu tác dụng của hợp chất này đang còn tiếp tục.

Dùng sản phẩm đậu nành như vị thuốc phòng bệnh

Do có giá trị thực phẩm từ xa xưa, nên ngày nay các khoa học gia đã và đang chứng minh được nhiều lợi ích của sản phẩm này, như Isoflavones trong đậu nành có thể ngăn ngừa chứng loãng xương hoặc xốp xương. Isoflavones trong đậu nành có hiệu quả duy trì những tế bào xương thêm vững chắc, có khả năng không chế các chứng tiền mãn kinh.

Có những nghiên cứu cho thấy, protein trong đậu nành làm giảm cholesterol và triglyceride trong máu. Nghiên cứu còn cho thấy ăn nhiều sản phẩm từ đậu nành có thể giúp ngăn ngừa được nhiều bệnh ung thư nhất là ung thư do hormon gây ra như ung thư ngực, ung thư tiền liệt tuyến hay ung thư đường ruột. Các nhà khoa học Nhật Bản đã chứng minh được rằng những phụ nữ sử dụng nhiều thực phẩm làm từ đậu nành hàng ngày sẽ ít bị ung thư vú hơn những người ít sử dụng các loại thực phẩm đó.

Các nhà khoa học Hàn Quốc cho biết, chế độ dinh dưỡng giàu đậu nành đen có thể giúp chúng ta kiểm soát thể trọng, hạn chế chất béo và phòng bệnh tiểu đường. Loại hạt ít chất béo nhưng giàu chất xơ hòa tan này còn làm giảm hàm lượng cholesterol trong máu.

Nghiên cứu của các khoa học gia, trường Đại Học Tulane ở New Orleans còn cho biết thêm là sữa đậu nành không chỉ đơn thuần là một loại thức uống ngon, bồi bổ sức khỏe, mà còn có thể giúp phòng và chống được nhiều bệnh thời đại như béo phì, tiểu đường, rối loạn nội tiết tố, loãng xương, tim mạch, kể cả ung thư hay các bệnh liên quan đến gan mật.

Protease inhibitors

Gần bốn mươi năm, protease inhibitors được xem như là một chất không tốt về dinh dưỡng. Mãi đến năm 1980, Dr. Walter Troll thuộc trường đại học y khoa New York University Medical Center đã khám phá ra rằng đậu nành nguyên sơ có khả năng ngăn cản không cho bệnh ung thư phát triển nơi các loài động vật, do tác dụng của chất protease inhibitors. Tiếp theo sau đó, nhiều khoa học gia khác đã khảo sát và thử nghiệm chất protease inhibitors đậu nành trong phòng thí nghiệm và thấy rằng nó có tác dụng chống lại sự phát triển mầm ung thư kết tràng (colon), ung thư phổi, ung thư tuyến tụy (pancreas), và ung thư miệng.

Năm 1987, Viện Ung Thư Quốc Gia Mỹ (National Cancer Institute) đã nhìn nhận lại vai trò của protease inhibitor như là một loại thuốc chữa bệnh ung thư.

Protease inhibitors ngăn ngừa sự tác động của một số genes di truyền gây nên chứng ung thư. Nó cũng bảo vệ các tế bào cơ thể không cho hư hại, gây nên bởi những môi

trường xung quanh như tia nắng phóng xạ và các gốc tự do (free radicals), chất có thể tấn công làm tổn thương ADN, bộ máy di truyền của con người

Tuy nhiên, protease inhibitors bị mất bớt đi sau khi đậu nành được biến chế qua phương pháp làm nóng (đun sôi). Thí dụ như sữa đậu nành loại dehydrated soymilk còn lại 41,4%, đậu hũ còn lại 0,9% so với bột đậu nành nguyên chất (raw soy flour).

Phytate

Hóa thảo phytate là một hợp thể chất khoáng phosphorus và inositol. Giống như hóa thảo protease inhibitors, phytate có một lịch sử lâu dài không được thừa nhận là một chất dinh dưỡng và xem nó như là một chất hóa học có tác dụng gắn kết chất calcium và chất sắt trong ruột, ngăn cản sự hấp thụ của chúng (binding minerals like calcium and iron in the intestines, keeping them from being absorbed).

Bởi vì đậu nành rất giàu chất phytate, nên trước đây, các nhà khoa học cố tìm cách làm ra một loại đậu nành có chứa hàm lượng phytate thấp, nhưng kết quả lại đối khác. Họ đã tìm thấy hóa thảo phytate không những có tác dụng ngăn ngừa mầm ung thư mà còn có khả năng ngăn ngừa bệnh tim mạch.

Hai nhà nghiên cứu khoa học là Drs. E. Graf và J.W. Eaton, đã cho biết rằng những thực phẩm giàu chất phytate cũng thường có nhiều chất xơ và những thực phẩm này bảo vệ chúng ta khỏi bị bệnh ung thư kết tràng (*colon cancer*) không những vì chất xơ mà còn vì hóa thảo phytate. Kết quả trong phòng thí nghiệm cho thấy rằng phytate đã liên tiếp ngăn cản không cho bệnh ung thư kết tràng phát triển và ngay cả ngăn cản không cho phát sinh mầm ung thư vú. Điều này cũng dễ hiểu vì phytate có tác dụng ngăn cản sự hấp thụ chất sắt trong ruột

Free radicals, là các gốc oxy hóa tự do là các chất hoạt động rất mạnh và phá hoại (very reactive and destructive) luôn luôn tấn công các tế bào, kể cả ADN. Chúng được xem là nguyên nhân sự nảy mầm và phát triển không những bệnh ung thư mà còn bệnh tiểu đường và bệnh xương khớp arthritis. Chất sắt (iron) sản sinh ra free radicals, nhưng khi có sự hiện diện của hóa thảo phytate, chất sắt này sẽ bị hủy diệt khả năng sản sinh và vì thế phytate hành xử giống như chất chống oxy hóa (*antioxydants*), như vitamin C và beta-carotene mà ta đã biết

Cũng nên biết, sau nhiều năm khuyến cáo người tiêu dùng rằng phytate có thể gây phương hại đến tình trạng thiếu chất sắt trong cơ thể vì nó ngăn cản sự hấp thụ chúng, nay các nhà khoa học đã khám phá ra rằng phytate bảo vệ chúng ta khỏi nạn có quá

nhiều chất sắt. Sự dư thừa chất sắt cũng là một trong nhiều yếu tố ảnh hưởng nguy hại đến chứng bệnh nhồi máu cơ tim (heart disease).

Ngoài việc phòng ngừa gốc oxy hóa tự do, ngăn cản không cho mầm ung thư kết tràng và ung thư vú, phytate cũng còn có khả năng ngăn ngừa ung thư các loại bằng cách gia tăng hệ thống miễn nhiễm qua việc gia tăng các hoạt động của các đơn vị tế bào phòng vệ tự nhiên (natural killer cells), mà chúng có thể tấn công và phá hủy các tế bào ung thư.

Phytosterols

Phytosterols có liên hệ với cholesterol. Tuy nhiên, cholesterol chỉ có nhiều ở các thực phẩm có nguồn gốc từ thịt động vật, ngược lại, phytosterol chỉ có trong các thực phẩm rau đậu

Không giống như cholesterol, phytosterol có tác dụng ngăn ngừa các bệnh về tim mạch qua việc giành chỗ thẩm thấu qua ruột của cholesterol để vào máu, thành thử cholesterol không vào máu được mà phải bài tiết ra ngoài, do đó số lượng cholesterol trong máu bị giảm

Nhiều nghiên cứu khoa học đã cho thấy rằng, phytosterol đã làm giảm lượng cholesterol trong máu, tuy nhiên tác dụng thay đổi tùy từng cá nhân. Trong một nghiên cứu khác, lượng cholesterol của một người giảm 12% và một người khác giảm 40%

Cơ thể chúng ta không hấp thụ dễ dàng phytosterol, vì thế nó được đẩy ra ngoài qua đường ruột. Sự kiện này đã giúp kết tràng (colon) khỏi bị tác dụng của muối mật. Trong phòng thử nghiệm, phytosterol đã giảm độ phát triển các mụn ung thư kết tràng đến 50% và chống lại ung thư da

Những nhóm dân số tiêu thụ nhiều thực phẩm đậu nành như Nhật Bản, những người ăn chay, và Giáo Hội Cơ Đốc Phục Lâm Seventh-Day Adventists đã có tỷ xuất thấp về bệnh ung thư kết tràng (colon cancer). Cũng nên biết người Tây phương tiêu thụ 80 mg phytosterol một ngày, trong khi đó người Nhật Bản tiêu thụ khoảng 400 mg một ngày

Saponins

Giống như phytate, saponin là một loại hóa thảo có đặc tính giống như chất chống oxy hóa (antioxydant), bảo vệ tế bào cơ thể chúng ta khỏi bị hư hại do tác dụng free radicals. Nó cũng còn có khả năng trực tiếp ngăn cản sự phát triển ung thư kết tràng và

đồng thời làm giảm lượng cholesterol trong máu. Cũng nên biết những nhóm người ăn chay và những dân tộc Á châu ăn nhiều thực phẩm đậu nành, thường có tỷ lệ thấp căn bệnh ung thư kết tràng so với người phương Tây.

Phenolic acids

Phenolic acid là một hóa thảo chống ôxi hóa anti-oxidants và phòng ngừa các nhiễm sắc thể ADN khỏi bị tấn công bởi các tế bào ung thư.

Lecithin

Lecithin là một hóa thảo quan trọng, đóng một vai trò quyết định trong việc kích thích sự biến dưỡng ở khắp các tế bào cơ thể. Nó có khả năng làm gia tăng trí nhớ bằng cách nuôi dưỡng tốt các tế bào não và hệ thần kinh, nó làm vững chắc các tuyến và tái tạo các mô tế bào cơ thể. Nó cũng có công năng cải thiện hệ thống tuần hoàn, bổ xương, và tăng cường sức đề kháng. Khi hệ thần kinh thiếu năng lượng, chất lecithin ở đậu nành sẽ phục hồi năng lượng đã mất. Đạm chất đậu nành có chứa 3 phần trăm chất lecithin, bằng với lượng lecithin có trong lòng đỏ trứng gà.

Ngoài ra, lecithin cũng có tác dụng giảm lượng cholesterol trong máu. Trong một nghiên cứu, Dr. Lister Morrison thử nghiệm 36 grams soy lecithin cho một người và kết quả cho thấy lượng cholesterol trong máu giảm 30%. Một thí nghiệm khác cũng cho kết quả tương tự. Tuy nhiên, một điều nên biết là trung bình người dân Mỹ tiêu thụ hàng ngày khoảng 3 grams lecithin, cho nên, dù cho lecithin có làm giảm cholesterol nhưng phải với một lượng thật lớn và trường kỳ, điều này không dễ áp dụng.

Bowman-Birk Inhibitor (BBI)

BBI là một hóa thảo mới nhất tìm thấy trong đậu nành, có khả năng ngăn cản tiến trình phát triển mầm ung thư. Trong nhiều năm qua, các nhà khoa học đã thử nghiệm và thành công nơi các mẫu tế bào trong ống thử nghiệm và trong các thú vật qua cả hai dạng tinh chế PBBI (Purified BBI) và cô đặc BBIC (BBI Concentrate)

Theo báo cáo kết quả tường trình tại hội nghị khoa học thế giới về vai trò của đậu nành trong việc phòng bệnh và trị bệnh, tổ chức tại Brussels, Belgium ngày 15-18 tháng 09 năm 1996, thì PBBI và BBIC đã chế ngự được sự phát triển tiến trình ung thư miệng, vú, ruột già, gan, phổi, và thực quản (esophagus), cả nơi các tế bào trong ống thử nghiệm lẫn nơi các con chuột bạch và chuột đồng. Họ cho biết PBBI và BBIC không có tác hại ở liều lượng dùng để chống lại ung thư. Hiện nay chất này đã được dùng trong con người ở vài trung tâm nghiên cứu và kết quả sơ bộ rất là khả quan. BBIC đã được

thẩm định là loại thuốc mới bởi cơ quan F.D.A (IND # 34671; sponsor Ann R. Kennedy, University of Pennsylvania of Medicine, Philadelphia, PA April 1992)

Cũng nên biết là tại trường đại học University of California, Irvine, BBIC đã được áp dụng kể từ đầu năm 1997, trong việc phòng ngừa ung thư miệng, dưới sự bảo trợ bởi Viện Ung Thư Quốc Gia Mỹ

Omega-3 fatty acids

Omega-3 fatty acid là loại chất béo không bão hòa (unsaturated fats) có khả năng làm giảm lượng cholesterol xấu LDL đồng thời làm gia tăng lượng cholesterol tốt HDL trong máu. Nhiều nghiên cứu khoa học đã xác nhận tiêu thụ nhiều omega-3 fatty acids có trong các loại thực vật như đậu nành, hạt pumpkin, walnuts, hemp, flax và các lá rau xanh giúp chống lại sự phát triển các căn bệnh về tim mạch. Tuy nhiên cũng nên biết omega-3 fatty acids còn gọi là alpha-linolenic acid, gồm hai thứ EPA và DHA cũng có trong một vài loại cá biển và trong fish-liver oil supplements, nó cũng có những khả năng giống như omega-3 trong thực vật nhưng có thêm một cái không tốt là nó có tác dụng làm cho các phân tử tế bào cơ thể trở nên không ổn định, tức sản sinh ra các chất oxygen free radicals là những chất gây ra ung thư và gây xáo trộn chất insulin, sinh ra chứng tiểu đường. Vì thế các khoa học gia thuộc Viện Đại Học Arizona và Viện Đại Học Cornell đã công bố sự nguy hiểm của omega-3 fatty acid trong cá và dầu cá

Ngoài những hóa thảo có công năng ngăn ngừa bệnh tim mạch và ung thư nêu trên, trong đậu nành còn có một chất mà nó đã làm say mê biết bao nhà khoa học nghiên cứu về đậu nành

Isoflavones

Isoflavones là một loại hóa thảo đã làm các nhà khoa học say mê nghiên cứu nhất, vì nó có cấu trúc và sự vận hành tương tự như chất kích thích tố nữ. (female hormone estrogen). Vì thế các nhà khoa học gọi nó là estrogen thực vật (plant estrogen hay phytoestrogens)

Sau khi nghiên cứu, các khoa học gia đều cho rằng isoflavones có khả năng mãnh liệt chống lại các tác dụng gây nên chứng ung thư liên hệ đến hormone.

Được biết quá hàm lượng estrogen cần thiết trong cơ thể là yếu tố chính dẫn đến ung thư vú, ung thư buồng trứng (ovarian), tử cung (uterine), và ung thư cổ của phụ nữ.

Trong nếp sống của người phương Tây, người dân thường có quá nhiều estrogen bởi vì tiêu thụ nhiều protein thịt động vật có sẵn chất hormone mà người ta chích vào làm cho chúng mau lớn và nhiều sữa. Phần nhiều phụ nữ phương Tây mập vì chế độ dinh dưỡng nhiều thịt và chất béo, do đó cũng làm tăng hàm lượng estrogen, (buồng trứng tự động sản xuất thêm estrogen khi quá chất béo cần thiết). Nơi đàn ông chất béo thặng dư được biến đổi thành androgens và là nguyên nhân dẫn đến bệnh ung thư nhiếp hộ tuyến(ung thư tuyến tiền liệt)

Hiện nay các nhà khoa học đã tìm thấy ba chất genistein, daidzein và glycitein trong isoflavones đậu nành mà genistein là tâm điểm nghiên cứu.

Theo nhiều tài liệu nghiên cứu, GENISTEIN có những lợi ích dưới đây:

Giống như những isoflavones khác, hành xử như là chống estrogen (anti-estrogen) bằng cách ngăn cản không cho sản sinh estrogen khi quá hàm lượng estrogen cần thiết trong cơ thể.

Ngăn ngừa sự phát triển các tế bào ung thư.

Kích thích các tế bào ung thư làm cho chúng trở lại trạng thái bình thường.

Ngăn trở sự lớn mạnh của các tế bào ung thư ADN nhưng không ngăn cản sự lớn mạnh của các tế bào bình thường.

Hoạt động như là các chất chống oxy hóa (anti-oxidant), bảo vệ các tế bào bình thường khỏi bị hư hại bởi sự tấn công của các chất dễ gây chứng ung thư (freeradical).

Bởi vì năm tác lợi ích trên của genistein, nên isoflavone được coi là một hóa thảo nhiệm màu chống lại các căn bệnh ung thư và các khoa học gia tin tưởng rằng genistein cần phải được tinh chế thành dược liệu để điều trị các loại ung thư.

Trong một nghiên cứu của Viện Đại Học Minnesota, genistein đã được thử nghiệm thành công trong việc phá hủy các tế bào ung thư máu BCP trong loài chuột. Ung thư máu BCP là một loại ung thư phổ thông nơi trẻ em.

Cũng có nhiều bằng chứng cho rằng chất genistein đã chữa trị khỏi chứng nóng phừng, phòng ngừa bệnh xốp xương, và có thể thay thế loại estrogen supplement Premarin và cancer-fighting drug Tamoxifen trên thị trường bởi vì những thử nghiệm cho hay tác

dụng của isoflavones đậu nành vào hormone tương tự như tác dụng của loại thuốc chống ung thư này.

Genistein cũng có khả năng ngăn ngừa các bệnh nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não và sự phát triển tiến trình xơ cứng mạch máu (atherosclerosis). Cuối cùng, genistein là một hóa thảo khá mạnh chống lại các chứng bệnh sưng như bệnh sưng khớp xương (arthritis) và các chứng bệnh liên hệ đến tình trạng đau nhức ở các khớp xương và bắp thịt như rheumatoid arthritis.

Ngoài genistein ra, một chất khác của isoflavone đậu nành là chất DAIDZEIN cũng có những lợi ích như genistein:

Có khả năng ngăn ngừa sự hao mòn xương và sự phát triển chứng bệnh xốp xương.

Khả năng chống ôxi hóa (anti-oxidant) và chống ung thư (anti-cancer)

Kích thích các tế bào ung thư máu để trở thành thứ khác và chuyển hoá chúng về trạng thái bình thường.

Một cách tổng quát, tiêu thụ chất isoflavone có trong protein đậu nành hằng ngày sẽ:

Làm giảm lượng cholesterol trong máu ít nhất là 35%,

Không cần thiết phải dùng estrogen supplement, một thứ thuốc có nguy cơ gây nên chứng ung thư vú, tử cung và buồng trứng,

Phòng ngừa bệnh xốp xương.

Vì tác dụng cân bằng hormone trong cơ thể, isoflavone có thể ứng dụng cho phụ nữ không phân biệt tuổi, trước hay sau khi dứt kinh.

Phòng Ngừa Bệnh Tim Mạch

Trong một nghiên cứu gần đây được thực hiện bởi Dr. James W. Anderson, M.D. Professor of Medicine and Clinical Nutrition thuộc viện đại học University of Kentucky,

Lexington với 730 tình nguyện viên để xem ảnh hưởng của việc ăn protein đậu nành với hệ thống mạch máu qua việc đo lường chất cholesterol.

Sau khi thử nghiệm và phân tích các dữ kiện thu thập, kết quả cho thấy là hàm lượng cholesterol trong máu giảm theo tỷ lệ với lượng tiêu thụ protein đậu nành: nhóm ăn 25 grams một ngày giảm 8.9 mg/dl, nhóm ăn 50 grams giảm 17.4 mg/dl, và nhóm ăn 75 grams protein đậu nành giảm 26.3 mg/dl lượng cholesterol trong máu (1dl= 100ml). Tính chung theo hàm lượng phần trăm thì tổng lượng cholesterol giảm 9.3%, lượng LDL cholesterol giảm 12.9%, lượng triglycerides giảm 10.5%, và lượng HDL cholesterol tăng 2.4%

Bởi vì mỗi 1% lượng cholesterol giảm sẽ làm giảm mức độ nguy hiểm của bệnh nhồi máu cơ tim và tai biến mạch máu não từ 2% đến 3%, cho nên với lượng trung bình cholesterol giảm 9.3%, độ nguy hiểm về bệnh tim mạch có thể xảy ra sẽ giảm được từ 18% đến 28%.

Căn cứ theo kết quả, giáo sư Anderson đã khuyến cáo như sau:

Phòng ngừa tổng quát, áp dụng chung cho những người có sức khỏe tốt, 7 servings protein đậu nành mỗi tuần, tức khoảng 10 grams mỗi ngày (8 oz sữa đậu nành mỗi ngày hay 4 cái soy burgers mỗi tuần hay mỗi tuần ăn 4 lần đậu hũ mỗi lần 2 servings, mỗi serving là 3 ounces tức khoảng gần một phần tư khuôn đậu hũ Hinoichi Regular.)

Phòng ngừa đặc biệt, áp dụng cho những người có bệnh tiểu đường hay có độ nguy hiểm cao về các bệnh tim mạch hoặc những người có thân nhân bị các chứng bệnh về tim mạch, tiểu đường, xốp xương, 14 servings protein đậu nành mỗi tuần tức khoảng 20 grams protein đậu nành với 40 mg isoflavones đậu nành mỗi ngày, tương đương với khoảng 3/4 khuôn đậu hũ hiệu Hinoichi loại regular có trọng lượng 14 ounces (396 grams)

Trị liệu cho những người có bệnh tim mạch hay bệnh xốp xương, 21 serving protein đậu nành mỗi tuần tức 30 grams protein với 60 mg isoflavones mỗi ngày

Những thứ tinh chất đậu nành supplement mới nhất có chứa từ 0,5 đến 2,5% isoflavone và genistein

Tại Nhật Bản, trung bình một người tiêu thụ từ 20 đến 100 mg chất isoflavones mỗi ngày từ các thực phẩm đậu nành. Được biết nếu tiêu thụ hàng ngày khoảng 50 mg isoflavones sẽ ngăn ngừa được một vài thứ bệnh ung thư.

Đậu hũ và tempeh, có chứa khoảng 10 mg isoflavones mỗi ounce. Để có đủ lượng isoflavones đậu nành cần thiết hầu có thể ngăn ngừa bệnh ung thư và tim mạch, một người cần phải tiêu thụ từ 5 oz đến 30 oz đậu hũ hay tempeh mỗi ngày. (mỗi một hộp đậu hũ Hinoichi loại regular bán trên thị trường cân nặng 14 ounces). Ba mươi ounces đậu hũ có chứa khoảng 300 mg isoflavones và trong một viên soy supplement có tổng cộng 25.17 mg isoflavones

Hiện nay, trong tiến trình biến chế đậu nành thành đậu hũ người ta có thêm vào chất calcium sulfate, một chất bột không màu sắc tìm thấy trong đá vôi, xương, răng, vỏ sò hoặc trong chất tro của thực vật, để cho đông đặc, vì thế một hộp đậu hũ loại firm nặng 14 ounces có chứa khoảng 120 mg calcium, riêng loại silken chỉ có 40 mg. Theo giáo sư bác sĩ James Anderson chuyên gia nổi tiếng về dinh dưỡng tại Viện Đại Học Kentucky về sự nguy hại của chất này thì được giáo sư cho biết calcium là một chất khoáng rất cần thiết cho cơ thể mà nhu cầu calcium hằng ngày phải cần từ 800 đến 1200 mg. Số lượng calcium trong đậu hũ (3 ounces) chỉ đáp ứng được 10% mà thôi, cần phải ăn thêm những thực phẩm khác nữa mới đủ. Ông cũng cho biết là trong các cuộc nghiên cứu dài hạn và quan sát dân số các khu vực tiêu thụ nhiều đậu nành, đã không tìm thấy một phản ứng phụ (side effect) nào trong việc tiêu thụ nhiều thực phẩm đậu nành nói chung và đậu hũ nói riêng

Ngày nay, dân chúng Mỹ nói riêng và Tây phương nói chung đã nhìn thấy ăn thực phẩm rau đậu như là một lối sống bảo vệ sức khỏe cá nhân và gìn giữ môi sinh thế giới. Họ cũng đã thấy thực phẩm đậu nành có giá trị dinh dưỡng rất cao và chất isoflavones cùng những hóa thảo khác trong đậu nành đang được công nhận là dược liệu phòng ngừa và trị liệu nhiều thứ bệnh

Phương thuốc gia truyền

Dược liệu gồm: đậu đen, đậu xanh, đậu đỏ hạt nhỏ (nếu có có đậu mắt cua càng hay), đậu trắng, đậu nành (các loại đậu trên đều có lượng bằng nhau). Gia hoà sơn, ý dĩ, hạt sen để cả tâm sen, hắc chi ma tức vùng đen (mè đen), các vị này cũng có lượng như nhau.

Cách bào chế: tùy theo yêu cầu mà sử dụng mỗi vị lượng nhiều hay ít. Tối thiểu mỗi thứ làm (lần đầu) là 1 lạng (100g). Mỗi vị đều được rang vàng riêng vì có loại hạt to hạt nhỏ khác nhau nếu rang chung loại đậu nhỏ sẽ vàng sớm, loại hạt to như đậu trắng lại chưa vàng, nếu rang tiếp để loại to vàng sẽ làm cháy hạt đậu nhỏ sẽ mất tác dụng (riêng vùng đen bắt buộc phải rang riêng, tán riêng, để riêng vì vùng có dầu sẽ làm kết dính với bột nên để trong lọ riêng). Sau khi đã rang vàng riêng từng loại có thể cho chung vào thuyền tán nhỏ mịn hoặc cho riêng vào máy xay sinh tố mà xay nhỏ mịn; rồi

cho chung vào trộn đều cát vào lọ đậy kín không để bị ẩm (chú ý vừng tán để riêng không cho chung vào hỗn hợp các bột đã tán mịn).

Cách sử dụng: mỗi buổi sáng uống 1 lần vào khi đói (lấy 3 thìa canh bột hỗn hợp, với 1 thìa vừng đen đã tán thành bột để trong lọ riêng) trộn với mật ong rùng lượng vừa đủ để làm thang, rồi ăn hết, sau uống với nước trắng 1 cốc to (tức nước sôi để nguội) để làm sạch miệng. Cần nghỉ 2 giờ sau hãy ăn sáng, nếu thấy no có thể không cần ăn sáng chờ trưa hãy ăn cơm lại càng tốt hơn. Làm đều đặn như vậy sẽ sau 1 tuần lễ đã thấy hiệu quả.

Đậu nành đen và đậu nành vàng có chung nguồn gốc nhưng giá trị dinh dưỡng lại có phần khác biệt khi đưa ra so sánh chi tiết về hàm lượng dinh dưỡng.

Đậu nành đen - món ăn, vị thuốc của người Trung Quốc, Nhật Bản xưa

Theo truyền thuyết Trung Hoa, vào thời Tây Hán từ 1.900 năm trước, Lưu An là một người con hiếu thảo. Trong quá trình chăm sóc mẹ già bị bệnh, ông đã ngày ngày xay đậu nành đen nấu thành sữa cho mẹ uống.

Từ đó, sữa đậu nành đen dần dần phổ biến trong thiên hạ, nhiều người sử dụng và truyền từ đời này qua đời khác, cách chế biến cũng ngày càng đa dạng hơn.

Còn vào thời nhà Đường, đậu nành đen được xem là thực phẩm quan trọng nằm trong kho báu hoàng gia, từ hoàng đế đến công chúa đều thường xuyên sử dụng.

Người xưa còn ghi lại rằng 1 trong 4 người đẹp cổ đại Trung Quốc là Dương Quý Phi cũng thường xuyên ăn đậu nành đen để giữ gìn sự trẻ trung và xinh đẹp.

Theo tờ Japan Times, đậu nành đen có nguồn gốc từ Trung Quốc và được người dân bản địa sử dụng để đào thải độc tố trong cơ thể và cực kỳ lợi tiểu. Còn người dân Nhật Bản lại sử dụng những hạt đậu màu đen này để chữa viêm họng.



Nattou-món ăn truyền thống vào dịp năm mới được làm từ đậu nành đen lên men

Không những thế, ở xứ sở hoa anh đào, trong khi đậu nành vàng thường được người dân sử dụng để chế biến món ăn hàng ngày thì đậu nành đen lại được "tôn vinh" vào một lần duy nhất trong năm, đó là vào dịp năm mới.

Khi đó, người Nhật thường nấu món nattou được làm từ đậu nành đen lên men. Vì được xem là thuốc kháng sinh, nên món nattou có thể điều trị cảm lạnh, sốt, đau đầu, mất ngủ, khó chịu ở ngực và thải độc.

Đầu năm ăn món nattou, cả năm sẽ không bị bệnh tật. Và sự kỳ diệu của món ăn truyền thống đó xuất phát từ đậu nành đen.

Sự khác nhau giữa đậu nành đen và đậu nành vàng

Đậu nành đen và đậu nành vàng có chung nguồn gốc nhưng giá trị dinh dưỡng lại có phần khác biệt khi đưa ra so sánh chi tiết về hàm lượng dinh dưỡng.

Tương tự như đậu nành vàng, đậu nành đen có chứa protein, chất béo, hydrocarbon, các vitamin đặc biệt các vitamin B1, B2, B12, ngoài ra còn có các vitamin PP, E, A, K, D, C... và các khoáng chất như kali, sắt...

Nhưng đậu nành đen có hàm lượng Carotenoid (tiền vitamin A), Omega 3 và Omega 6 cao hơn so với đậu nành thường từ 10 - 60%.

đậu nành đen chứa hàm lượng protein cao hơn đậu nành vàng khoảng 36-40%, cao gấp đôi so với thịt, gấp 3 lần so với trứng và gấp 12 lần so với sữa.

So với đậu nành vàng, đậu nành đen có một số hàm lượng dinh dưỡng nổi bật hơn.

Vì hàm lượng protein, kali, vitamin cao hơn nên có giá trị giải nhiệt rất tốt, lợi tiểu hơn và nhiều chất chống oxy hóa hơn đã biến hạt đậu nành đen cũng trở nên đặc biệt hơn.

Đến y học hiện đại cũng "tôn vinh" đậu nành đen

Trong quan niệm y học cổ truyền, đậu nành đen có tác dụng bổ thận và lá lách, nuôi dưỡng âm, thúc đẩy tuần hoàn máu, lợi tiểu và đào thải các chất độc hại.

Vì vậy, đậu nành đen còn được sử dụng để làm mát gan và điều tiết lưu thông khí, tăng cường sinh lực và năng lượng cho cơ thể.

Đậu nành đen còn chữa bệnh phù, vàng da và tạo ẩm cho da, chứng đầy bụng hoặc sưng chân tay, bệnh ngoài da như mụn nhọt, làm giảm độc tính của thuốc, tốt cho da và tóc.

Trong các nghiên cứu hiện đại chỉ ra rằng, đậu nành đen rất giàu các chất có lợi cho sức khỏe như phytoestrogen, isoflavone và oligosaccharide nên có thể điều trị và phòng ngừa một số bệnh dưới đây.

- Giảm cholesterol và xơ cứng động mạch:

Các isoflavone trong protein của đậu nành làm giảm cholesterol trong máu và do đó làm giảm nguy cơ các bệnh về tim mạch ở con người.

Chất này còn làm tăng cholesterol HDL (một loại cholesterol có lợi), làm giảm cholesterol LDL (một loại cholesterol có hại), có tác dụng phòng ngừa bệnh tiểu đường. Các axit béo linolic và linoleic cùng với photpholipid, lecithin trong đậu nành giúp ngăn cản sự tích tụ cholesterol trong thành mạch máu từ đó hạn chế bệnh cao huyết áp.

- Ngăn ngừa nhiều bệnh ung thư

Các isoflavones trong đậu nành đen là chất hóa học tương tự thuốc tamoxiphen, có tác dụng làm giảm nguy cơ ung thư vú. Nhiều nghiên cứu đều cho rằng những người ăn nhiều đậu nành và các loại thực phẩm từ đậu nành sớm có thể làm giảm nguy cơ ung thư vú ở tuổi trưởng thành.

Các nhà khoa học Nhật Bản phát hiện ra rằng những người ăn một bát súp đậu nành mỗi ngày có khả năng ngăn ngừa bệnh ung thư dạ dày tới 30% so với những người không bao giờ ăn món này.

Không những thế, các isoflavones trong đậu nành đen có tác dụng làm giảm nồng độ PSA huyết thanh – một loại huyết thanh gây tăng trưởng khối u tuyến tiền liệt.

Chất phytoestrogens trong đậu nành đen có hoạt tính chống estrogen trong mô tử cung nên có thể chống lại bệnh ung thư nội mạc tử cung.

Cho đến nay, nhiều nghiên cứu cho thấy chế độ ăn uống có nhiều loại thực phẩm từ đậu nành có thể giảm nguy cơ ung thư nội mạc tử cung.



- Giảm các triệu chứng tiền mãn kinh

Chất estrogen có trong thành phần của chất isoflavones ở đậu nành đen có thể giảm các triệu chứng mãn kinh ở phụ nữ như nóng bừng... mà không tạo ra các vấn đề liên quan đến estrogen.

- Giảm nguy cơ loãng xương

Các protein đậu nành hoặc các isoflavones trong đậu nành giúp cải thiện và hình thành xương, làm giảm đáng kể nguy cơ loãng xương.

- Giúp chống ô nhiễm và tác hại của bức xạ

Đậu nành đen cũng đã được chứng minh có khả năng chống lại các tác dụng phụ của xạ trị, thuốc kháng sinh, hóa trị và ô nhiễm môi trường nhờ chất zybicolin.

Chất zybicolin được sản xuất từ các sản phẩm đậu nành lên men có khả năng đặc biệt để thu hút, hấp thụ và xả nguyên tố phóng xạ như strontium, giải độc cho những ảnh hưởng có hại của thuốc lá và ô nhiễm môi trường.

Những người không nên ăn đậu nành đen

- Người bị viêm dạ dày mãn tính, cấp tính không nên ăn các sản phẩm đậu nành, để không kích thích dạ dày tiết acid, gây đầy hơi. Đậu có chứa một số oligosaccharides, có thể gây ra ợ khí, chướng bụng.

- Người bị viêm dạ dày, bệnh nhân suy thận cần một chế độ ăn protein thấp, trong khi đậu rất giàu protein, chất chuyển hóa sẽ làm tăng gánh nặng cho thận.

- Người bị sỏi thận cũng không nên ăn vì đậu kết hợp với canxi dễ hình thành sỏi, sẽ làm tăng các triệu chứng sỏi thận.

- Người bị gút (gout) cũng cần hạn chế vì gút là bệnh rối loạn chuyển hóa purine, trong khi đậu nành lại là thực phẩm rất giàu purine.

- Người bị thiếu máu hoặc trong quá trình bổ sung sắt cũng nên uống sữa ít. Protein trong đậu nành sẽ cản trở sự hấp thụ sắt của cơ thể, nếu bạn ăn thức ăn có chứa sắt trong khi uống sữa, tỷ lệ hấp thụ sắt sẽ giảm xuống.

Một số cách chữa bệnh bằng đậu nành đen

1. Làm cho tóc đen

Nấu đậu với giấm cho nhừ, chất lấy nước. Mỗi lần gội đầu chỉ cần lấy khoảng 10 ml và pha nước ấm để gội. Kiên trì thực hiện nhiều lần sẽ thấy tóc đen đáng kể. Ngoài ra có thể rang 20 hạt đậu với 1 thìa vừng đen để ăn vào bữa tối cũng có thể làm cho tóc đen dần lên.

2. Rụng tóc

Nấu nhừ đậu nành đen, mỗi lần khoảng 50gr, ăn 2 lần/ngày, duy trì trong một tháng. Nếu sau 1 tháng mà chưa cải thiện, có thể sử dụng đậu đen với muối (đậu đen 500 gram + muối 5 gram), ninh nhừ ăn hàng ngày như trên.

3. Đỗ mồ hôi trộm

Đậu nành đen, táo tàu mỗi loại 50 gram, long nhãn 15 gram, thêm 3 bát nước, sắc đun lửa nhỏ còn lại một bát, ngày uống hai lần vào sáng và tối.

4. Bệnh thận, tiểu đường

Rang đậu nành đen với thiên hoa phấn (qua lâu) số lượng bằng nhau. Nghiền thành bột, mỗi lần uống 9gram, có thể quấy thành bột hoặc nấu cháo loãng, mỗi ngày uống hai lần.

5. Bổ thận tăng số lượng tinh trùng

Đậu nành đen 50 gram, thịt chó 500 gram, ninh nhừ cùng nhau, ăn 2 lần/ngày.

Đậu nành đen - sản phẩm độc quyền của Viện Di truyền Nông nghiệp Việt Nam (Đường Phạm Văn Đồng, Bắc Từ Liêm, Hà Nội)

Sau nhiều năm nghiên cứu, các nhà khoa học của Viện Di truyền Nông nghiệp đã chọn tạo thành công đậu nành đen có hàm lượng carotenoid, omega 3 và omega 6 cao gấp từ 12-60% so với đậu nành vàng.

Với ưu thế là sản phẩm tự nhiên, chứa thành phần dinh dưỡng cao gấp nhiều lần đậu nành thường, giá thành rẻ và đặc biệt không cần nhập khẩu, đậu nành đen đang ngày càng được ưa chuộng.

Tác dụng của hạt đậu nành

10 tác dụng của đậu nành với sức khỏe con người

1. **Tăng cường chức năng miễn dịch:** đậu nành chứa rất nhiều protein thực vật. Nếu cơ thể con người thiếu chất đạm sẽ dẫn đến giảm khả năng miễn dịch, mệt mỏi và các

triệu chứng khác . Ăn đậu nành không chỉ có thể bổ sung protein , nhưng cũng giúp tránh tăng cholesterol do ăn thịt .

2. **Cải thiện trí thông minh:** đậu nành có chứa một số lượng lớn lecithin, đó là một trong những thành phần quan trọng của não bộ. Ăn đậu nành có thể giúp ngăn ngừa bệnh Alzheimer. Ngoài ra, phytosterol có trong lecithin đậu nành cũng có thể tăng cường chức năng và sức sống của các tế bào thần kinh.

3. **Tăng cường các mô và các cơ quan:** lecithin đậu nành có thể thúc đẩy sự hấp thu các vitamin tan trong chất béo , và tăng cường các mô và cơ quan trong cơ thể con người . Ngoài ra, nó cũng có thể làm giảm mức độ cholesterol trong cơ thể , cải thiện sự trao đổi chất của lipid , cũng như ngăn ngừa và điều trị xơ vữa động mạch vành.

4. **Tăng năng lượng :** protein có trong đậu nành có thể làm tăng sự hưng phấn và ức chế chức năng của vỏ não, để nâng cao việc học tập và làm việc hiệu quả. Đồng thời nó cũng có thể giúp làm giảm bớt tâm trạng chán nản.

5. **Làm trắng và chăm sóc da :** đậu nành giàu isoflavone, loại estrogen thực vật này không chỉ có thể làm chậm quá trình lão hóa da mà còn có thể làm giảm bớt hội chứng tiền mãn kinh. Ngoài ra, các nhà nghiên cứu Nhật Bản đã phát hiện ra rằng, đậu nành có chứa axit linoleic có thể ngăn chặn sự tổng hợp melanin trong tế bào da.

6. **Ngăn ngừa ung thư:** đậu nành có chứa protease inhibin . Các nhà nghiên cứu từ Đại học New York đã phát hiện ra rằng nó có thể ức chế nhiều loại ung thư, đặc biệt ung thư vú

7. **Ngăn chặn quá trình oxy hóa:** các saponin đậu nành có tác dụng chống oxy hóa, giúp xóa đi những gốc tự do trong cơ thể con người . Đồng thời nó cũng có thể ức chế sự tăng trưởng của tế bào khối u và tăng cường chức năng miễn dịch của cơ thể.

8. **Giảm mỡ trong máu:** các sterol thực vật có trong đậu nành có tác dụng làm giảm cholesterol trong máu. Nó có thể cạnh tranh với cholesterol trong ruột và làm giảm hấp thu cholesterol, giảm mức độ “cholesterol xấu” ở bệnh nhân tăng lipid máu , mặt khác không ảnh hưởng đến “cholesterol tốt”. Tác dụng của đậu nành trong việc giảm cholesterol rất rõ ràng

9. **Ngăn ngừa điếc:** đậu nành chứa nhiều sắt và kẽm hơn các thực phẩm khác, nó đóng một vai trò quan trọng trong việc phòng chống điếc cho người cao tuổi .

10. **Giảm huyết áp:** nhà khoa học Mỹ đã phát hiện ra rằng, những người có huyết áp cao có xu hướng mất quá nhiều natri trong khi quá ít kali. Ăn nhiều thực phẩm giàu kali có thể trục xuất các muối natri dư thừa trong cơ thể. Đậu nành rất giàu kali, mỗi 100 gram đậu nành chứa 1503 mg kali. Vì vậy bệnh nhân bị huyết áp cao nên ăn đậu nành giúp bổ sung đủ kali cho cơ thể.

Tác dụng của đậu nành với *phái đẹp*

Làm đẹp da và giữ gìn vóc dáng cho phụ nữ

Isoflavones được xem như là một chất chống oxy hóa. Trong đó genistein, một Isoflavone có nhiều nhất trong đậu nành có tác động như một chất chống oxy hóa, giúp ức chế một số bước trong quá trình khởi phát và tạo thành mảng xơ vữa động mạch.

Nghiên cứu của Ruiz-Larrea MB bệnh viện GUY London và cộng sự thực hiện năm 1997 cũng cho thấy genistein là chất có hoạt tính chống oxi hóa mạnh nhất thể hiện ở khả năng trung hòa các gốc tự do giúp làm chậm quá trình lão hóa da.

Làn da của chị em chủ yếu nhờ các sợi collagen giúp da đàn hồi và khỏe mạnh. Khi da bị lão hoá sẽ giảm sản sinh collagen, lớp da sẽ trở nên mỏng hơn và kém đàn hồi hơn dẫn đến làn da bị chảy sệ, nhăn, mối lo ngại nhất của phụ nữ. Đặc biệt là môi trường sống ngày càng ô nhiễm như hiện nay, khẩu phần ăn, lối sống, tia bức xạ, các chất độc hại, các stress, đều dẫn đến sự gia tăng gốc tự do trong cơ thể gây oxy hoá và gây lão hoá cho làn da.

Công dụng sữa đậu nành giúp chống lão hóa da. Bởi vì trong đậu nành có chứa Isoflavones là chất có hoạt tính chống oxi hóa rất tốt khả năng trung hòa các gốc tự do. Ngoài ra, Isoflavones trong đậu nành còn giúp tác động lên nồng độ của collagen, làm tăng đáng kể độ dày, độ săn chắc và độ ẩm của da, giúp bảo vệ và làm đẹp da của chị em (**).

Đậu nành – vóc dáng cân đối

Isoflavones từ đậu nành đã giúp chị em phụ nữ quên đi nỗi lo sợ về sự gia tăng mất kiểm soát “cân nặng” vì có khả năng thay đổi cách tiếp nạp thức ăn, đồng thời protein trong đậu nành làm giảm cảm giác thèm ăn nhưng vẫn đảm bảo cung cấp đầy đủ và duy trì năng lượng lâu hơn cho cơ thể. Isoflavones được cho là không chỉ duy trì vẻ đẹp vóc dáng mà nó còn giúp chống lão hóa cơ thể; đem lại vẻ đẹp cho da, tóc và có tác dụng tích cực trong giảm sự lão suy sớm.

“Đàn bà thất đày lưng ong, vừa khéo chiều chồng lại khéo chăm con”. Vòng eo “con kiến, con ong” không chỉ là chuẩn mực cho vẻ đẹp xưa mà còn là niềm mơ ước của chị em ngày nay. Tuy nhiên, cuộc sống hiện đại, công việc văn phòng khiến nhiều chị em mình gặp vấn đề với “eo bánh mì, béo bụng”. Bên cạnh các biện pháp tập luyện, đậu nành cũng là một “trợ thủ đắc lực” để chị em giảm mỡ bụng. Sản phẩm từ đậu nành chứa nhiều thành phần có lợi và có tác dụng cộng hưởng tạo ra những hiệu quả kỳ diệu. Nhiều kết quả nghiên cứu cho thấy protein và isoflavones trong đậu nành sẽ giúp điều chỉnh và cân bằng [nội tiết tố nữ](#), kích thích sự tích tụ chất béo ở vòng một và vòng ba, ức chế hình thành chất béo ở bụng, giúp cho phụ nữ giữ được vóc dáng cân đối tránh tình trạng “béo bụng”. Nhờ đó vừa giúp chị em có dáng đẹp mà vẫn duy trì sức khỏe tốt.

Đậu nành hoàn toàn không chứa cholesterol, rất ít chất béo không no, nhiều chất xơ và là một nguồn cung cấp protein tuyệt hảo là “người bạn” hàng ngày rất tốt cho sức khỏe, làn da và vóc dáng của phái đẹp.

Bạn đồng hành của tuổi mãn kinh

Một nhà nghiên cứu về đậu nành nổi tiếng đã phát hiện ra rằng phụ nữ Nhật bản – những người dùng nhiều đậu nành nhất – đã trải qua thời tiền mãn kinh nhẹ nhàng hơn so với phụ nữ phương Tây. Đậu nành cũng giúp giảm lượng cholesterol, điều hòa lượng đường trong máu, giảm nguy cơ bị loãng xương. Mỗi ngày, ngoài các loại rau

quả, cơ thể nên hấp thụ ít nhất từ 100 – 150g đậu nành từ sữa đậu nành, đậu hũ hoặc các thức ăn được chế biến từ đậu nành.

Đậu nành chứa nhiều vitamin E, kẽm, sắt làm cho da thêm mịn màng, hồng hào và hạn chế các nếp nhăn trên mặt. Đậu nành còn giúp kéo dài tuổi thọ, điều hòa huyết áp, chống giảm trí nhớ và stress, ngăn ngừa ung thư vú.

Trong đậu nành có chất phytoestrogen như một chất thay thế nội tiết tố nữ. Trong các hóa chất thực vật của đậu nành, isoflavone đậu nành có thể làm giảm mức độ nghiêm trọng và sự xuất hiện của các triệu chứng tiền kinh nguyệt và mãn kinh, giúp hạn chế các cơn bốc hỏa, ra nhiều mồ hôi và đổ mồ hôi về đêm, hạn chế tăng cholesterol trong máu và làm giảm loãng xương.

Phytoestrogen dạng isoflavone không gây ra các tác dụng phụ lên hệ sinh sản như trong liệu pháp estrogen dài hạn và không liên quan đến việc tăng nguy cơ ung thư tử cung hay ung thư vú. Điều này làm cho đậu nành và các sản phẩm chế biến từ đậu nành thực sự trở thành sự lựa chọn an toàn, hiệu quả trong việc “đổi phỏ” với các [triệu chứng của thời kỳ mãn kinh](#) và cho sức khỏe của phụ nữ nói chung

Isoflavone đậu nành giúp cải thiện toàn diện về chất lượng cuộc sống của phụ nữ tiền mãn kinh mãn kinh.

Tác dụng của đậu nành với sức khỏe nam giới

Hạn chế bệnh tiểu đường: Đậu nành có chỉ số glycemic thấp, vì vậy họ không nâng cấp đường trong máu như carbohydrate khác. Các chuyên gia cho biết nguồn protein dồi dào trong đậu nành có tác dụng chuyển hóa chất béo trong gan và mô mỡ, hạn chế sự hình thành các axit béo và cholesterol mới. Vì thế nó phòng bệnh tiểu đường rất tốt.

Tăng cường bắp: Đậu nành cung cấp nguồn protein lớn tuy nhiên không nên dùng quá liều lượng với đậu nành. Chỉ cần một số ít các hạt đậu nành hoặc đậu nành trong xúc xích nóng kẹp bánh mì hoặc smoothie đậu nành là đủ để giúp tăng cường sức lực và cơ bắp cho nam giới rồi.

Giảm nguy cơ bệnh tuyến tiền liệt: Tác dụng của đậu nành với sự phát triển ung thư tuyến tiền liệt có thể khác nhau theo các giai đoạn bệnh – theo các kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học tại Trung tâm Ung thư Quốc gia Nhật Bản cho biết.

Nhật Bản nơi có số lượng nam giới đông đảo nhất tiêu thụ đậu nành thường xuyên trong suốt cuộc đời đã giúp đàn ông Nhật Bản chống lại tỷ lệ mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt xuống mức thấp nhất. Thực tế đã cho thấy tỷ lệ mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt ở Nhật Bản thấp hơn đáng kể ở các nước châu Á khác và đặc biệt là khi so sánh với các nước phương Tây.

Công dụng của đậu nành

Trong hạt đậu nành có chứa rất nhiều dinh dưỡng đặc biệt là protein, 8 loại acid amin thiết yếu và là nguồn cung cấp calcium, chất xơ, sắt và vitamin B. Các hợp chất isoflavon và các hóa thảo (phytochemicals) khác trong đậu nành có khả năng phòng ngừa và điều trị một số bệnh như: đau tim, tai biến mạch máu não, giảm các [triệu chứng tiền mãn kinh](#) mãn kinh, phòng ngừa ung thư vú, ung thư kết tràng....

Những hóa thảo đậu nành gồm có: protease inhibitors, phytates, phytosterols, saponins, acid phenolic, lecithin, acid béo omega 3, và isoflavones (phytoestrogens).

Protease inhibitors: có khả năng ngăn ngừa sự tác động của một số gene di truyền gây nên chứng ung thư. Nó cũng bảo vệ tế bào cơ thể khỏi tác hại của môi trường sống xung quanh như tia nắng mặt trời và các chất ô nhiễm trong không khí. Tuy nhiên, protease inhibitors bị mất bớt đi sau khi đậu nành được chế biến qua phương pháp làm nóng.

Phytates: là một hợp thể phosphorus và inositol, có khả năng ngăn cản tiến trình gây bệnh ung thư kết tràng và ung thư vú. Ngoài ra nó còn có khả năng tiêu diệt những tế bào bị ung thư và phục hồi những tế bào bị hư hại.

Phytosterols: có khả năng phòng ngừa các bệnh về tim mạch bằng cách kiểm soát lượng cholesterol trong máu, đồng thời nó cũng có khả năng làm giảm thiểu sự phát triển các bướu ung thư kết tràng và chống ung thư da.

Saponins: hoạt động như chất chống oxy hóa để bảo vệ tế bào cơ thể khỏi các tác hại của các gốc tự do. Nó cũng có khả năng trực tiếp ngăn cản sự phát triển ung thư kết tràng và làm giảm lượng cholesterol trong máu.

Acid phenolic: là một dược chất hóa học chống oxy hóa và phòng ngừa các DNA bị tế bào ung thư tấn công.

Lecithin: là một hóa chất thực vật quan trọng, đóng vai trò quyết định trong việc kích thích sự biến dưỡng ở khắp các tế bào cơ thể. Có khả năng làm gia tăng trí nhớ bằng cách nuôi dưỡng tốt các tế bào não và thần kinh, làm chắc các tuyến, tái tạo các mô tế bào cơ thể, có khả năng cải thiện hệ thống tuần hoàn, bổ xương, và tăng cường sức đề kháng.

Acid béo omega 3: là loại chất béo không bão hòa có khả năng làm giảm lượng cholesterol xấu LDL đồng thời làm tăng lượng cholesterol tốt HDL trong máu. Acid béo omega-3 còn gọi là alpha-linolenic acid gồm 2 thứ EPA và DHA cũng có trong một vài loại cá biển và trong cá sống ở những vùng nước nóng

Isoflavones (phytoestrogens): là một dạng flavones thường gọi là flavones đậu nành – một hóa chất thực vật tương tự hormone sinh dục nữ và hoạt động giống estrogen, có khả năng chống lại các tác nhân gây nên chứng ung thư liên hệ đến hormone, giúp giảm nhanh các triệu chứng liên quan đến tiền mãn kinh, mãn kinh.

Tác dụng của isoflavones trong dịch chiết đậu nành

Giảm nhanh triệu chứng tiền mãn kinh mãn kinh

Trong một nghiên cứu thăm dò lâm sàng đã cho thấy isoflavones đậu nành trên giúp giảm nhanh các triệu chứng ở tuổi tiền mãn kinh, mãn kinh như cơn bốc hỏa, giảm số lần đổ mồ hôi đêm hay nhiều triệu chứng mãn kinh khác. Chính các tác động tốt khi sử dụng isoflavones đậu nành này mà được khuyến khích sử dụng loại hormon thay thế này cho các trường hợp phụ nữ tiền mãn kinh không muốn sử dụng hormon thay thế khác.

Dùng isoflavones đậu nành, số lần bốc hỏa giảm rõ hơn hẳn so với ở nhóm dùng placebo. Phụ nữ dùng placebo mỗi đêm sẽ thức giấc trung bình 1,89 lần do bốc hỏa và đổ mồ hôi đêm, nhưng ở nhóm điều trị bằng isoflavone đậu nành, số lần thức giấc giảm chỉ còn 1,52 lần/đêm

Những phụ nữ sử dụng nhiều đậu nành, những triệu chứng khác của [tuổi mãn kinh](#) (mất ngủ, khó ngủ, trầm cảm, khô âm đạo, đau khi quan hệ) giảm rõ rệt so với ở nhóm phụ nữ có chế độ dinh dưỡng thông thường, ít sử dụng đậu nành.

Uống flavone đậu nành còn có thể làm đẹp da, tăng kích thước vòng 1

Năm 2005, Bộ Khoa học dinh dưỡng Mỹ đưa ra công bố: “100 mg estrogen thảo dược (phytoestrogen) từ Isoflavones đậu nành tăng BMD và giảm mỡ trong cơ thể đồng thời với việc giảm BMI và ngăn ngừa loãng xương ở phụ nữ mãn kinh”

Một nghiên cứu tại Mayo Clinic (Tổ chức y tế phi lợi nhuận dẫn đầu tại Mỹ) trên 30 phụ nữ đã cho thấy việc sử dụng estrogen thảo dược (isoflavone đậu nành) trong 6 tuần giúp giảm tần suất bốc hỏa lên tới 50% và giảm mức độ nghiêm trọng của các cơn bốc hỏa là 57%.

Tại Việt Nam, Bệnh viện phụ sản Trung Ương và Hội sản phụ khoa Việt Nam đã tiến hành nghiên cứu lâm sàng chứng minh tác dụng của estrogen thảo dược isoflavone cho phụ nữ ngoài 30 tuổi có các dấu hiệu suy giảm [nội tiết tố nữ](#) sử dụng trong 60 ngày. Kết quả thăm nám từ 25,7% trước điều trị giảm xuống còn 9% sau điều trị; khô âm đạo từ 51% xuống 9,3%; giảm khoái cảm từ 51,4% và 48,6% xuống còn 9,3% và 4,6%, kinh nguyệt đều đặn, giảm bốc hỏa, mất ngủ, an toàn, không có tác dụng phụ.

Giảm nguy cơ loãng xương

Các nhà khoa học của Đại học Hull Anh Quốc đã tiến hành khảo sát trên 200 phụ nữ trong thời kỳ mãn kinh sớm có sử dụng isoflavone đậu nành hoặc bổ sung đậu nành mỗi ngày với nhóm người không bổ sung isoflavone. Kết quả thu được sau 6 tháng: Nhóm bổ sung isoflavone đậu nành không chỉ có tỷ lệ loãng xương thấp mà còn có nguy cơ bị bệnh tim thấp hơn so với nhóm người còn lại. Trưởng nhóm nghiên cứu, TS. Thozhukat Sathyapalan cho biết: “Chúng tôi thấy rằng protein đậu nành và isoflavone là một sự lựa chọn an toàn, hiệu quả để cải thiện sức khỏe xương ở phụ nữ trong thời kỳ mãn kinh sớm”.

Ngăn ngừa ung thư

Isoflavone trong đậu nành có tác dụng phòng chống ung thư hiệu quả:

Thành phần genistein trong flavone đậu nành có tác dụng ngăn chặn sự tổn thương tế bào, làm giảm nguy cơ ung thư.

Chất daizein trong flavone đậu nành nếu được sử dụng với liều cao sẽ có tác dụng kích thích hệ thống miễn dịch, phá hủy những chất có hại cho cơ thể, giúp giảm nguy cơ bị ung thư.

Hợp chất genistein trong isoflavone đậu nành có đặc tính chống oxy hóa giúp ngăn chặn sự phát triển của các tế bào ung thư. Isoflavones trong đậu nành ức chế sự tăng trưởng tế bào ung thư, làm giảm hoạt động của Estrogen nội sinh của phụ nữ do đó giảm nguy cơ ung thư tử cung, ung thư vú. Đối với nam giới bệnh ung thư tuyến tiền

liệt sống bằng testosterone, nên isoflavon có thể làm giảm nguy cơ không tiến triển bệnh phòng ngừa ung thư tuyến tiền liệt hiệu quả.

Giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch

Theo nghiên cứu lâm sàng của tổ chức WISH cho thấy với 350 phụ nữ khỏe mạnh từ 45 đến 92 tuổi khi sử dụng thực phẩm từ đậu nành giàu isoflavones giúp kìm hãm sự phát triển của xơ vữa động mạch cận lâm sàng. Việc đánh giá sự phát triển của xơ vữa động mạch cận lâm sàng được thực hiện bằng đo lường độ dày của lớp nội trung mạc động mạch cảnh (carotid intima-media thickness, viết tắt là CIMT). Dự án nghiên cứu 3 năm này đã cho thấy nhóm phụ nữ sử dụng đậu nành giảm được 16% sự phát triển của CIMT so với nhóm sử dụng sữa bò.

Ngoài khả năng giảm thiểu các yếu tố nguy cơ của bệnh tim mạch, thực phẩm đậu nành còn được chứng minh là cải thiện các yếu tố có lợi cho bệnh tim mạch như: chức năng nội mô, hệ thống co giãn động mạch, giảm quá trình oxy hóa và kích thước của các cholesterol xấu.