

## ถั่วเหลืองดีต่อสุขภาพสตรีวัยทองอย่างไร?

พิมพ์วิมล สุกุลกันต์ หน่วยเคลื่อนที่เพื่อความปลอดภัยด้านอาหาร



สำหรับสตรีวัยทอง(menopause) หรือ ผู้หญิงในช่วงหมดประจำเดือน มักจะสับสนเสาะค้นหาผลิตภัณฑ์อาหารที่จะช่วยลด อาการที่น่ารำคาญที่สุด คือ อาการร้อนวูบวาบ หงุดหงิด รวมทั้งยังมีอัตราการเป็นโรคกระดูกพรุน (Osteoporosis) และอัตราเสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือดสูงขึ้น ผลิตภัณฑ์อาหารจาก ถั่วเหลืองเป็นอีกหนึ่งผลิตภัณฑ์ที่ได้รับความสนใจ

### ประโยชน์ของถั่วเหลือง

"ถั่วเหลือง" เป็นพืชที่ชาวเอเชียใช้ประกอบอาหารมานานกว่า 2,000 ปี ชาวเอเชียรับประทานถั่วเหลืองในรูป ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ ถั่วหมัก และนมถั่วเหลือง ถั่วเหลือง เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ประกอบไปด้วยคาร์โบไฮเดรต โปรตีนพืช ไขมันไม่อิ่มตัว โยอาหาร มีปริมาณของโซเดียมและไขมันอิ่มตัวต่ำ และไม่มีคอเลสเตอรอล ในถั่วเหลืองมีสารที่สามารถลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลายชนิด เช่น โรคหัวใจ มะเร็งเต้านม มะเร็งในต่อมลูกหมาก โรคกระดูกพรุน และอาการร้อนวูบวาบในหญิงวัยหมดประจำเดือน เป็นต้น **คุณสมบัติสำคัญในถั่วเหลือง** คือ ฮอริโมนในพืชที่มีชื่อว่า **ไฟโตเอสโตรเจน** ซึ่งพบมากในถั่วเหลือง ส่วนในพืชชนิดอื่น เช่น ข้าวไรย์ ข้าวสาลี เมล็ดงา เมล็ดดอกทานตะวัน แอปเปิล แครอท และข้าวโพด จะมีไฟโตเอสโตรเจนน้อยกว่าไฟโตเอสโตรเจนที่พบในถั่วเหลืองมีชื่อเฉพาะว่า "**ไอโซฟลาโวนส์**" (ISOFLAVONES) ซึ่งเป็นสารประกอบที่มีโครงสร้างคล้ายคลึงกับฮอริโมนเอสโตรเจน แต่มีฤทธิ์น้อยกว่าเอสโตรเจนประมาณ 100 -1,000 เท่า

### ถั่วเหลืองดีต่อสุขภาพของสตรีวัยทองอย่างไร?

**นากาตะและคณะ**ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองกับความถี่ของอาการร้อนวูบวาบในผู้หญิงญี่ปุ่น ผลการศึกษาพบว่า ผู้หญิงญี่ปุ่นที่รับประทานผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองมากทั้งในแง่ปริมาณรวมของถั่วเหลืองและไอโซฟลาโวนส์จะมีความถี่ของอาการร้อนวูบวาบน้อยกว่า มีรายงานว่าผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนในยุโรปมีอาการร้อนวูบวาบร้อยละ 70-80 ขณะที่ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนในมาเลเซีย จีนและสิงคโปร์มีอาการร้อนวูบวาบร้อยละ 57, 18 และ 14 ตามลำดับ

**ดร.เคน เซทเชล** (Ken Setchell) นักวิจัยถั่วเหลืองของวิทยาลัยแพทย์แห่งมหาวิทยาลัยซินซินเนติ (Cincinnati) ยังพบว่าไอโซฟลาโวนส์อาจช่วยลดปริมาณคอเลสเตอรอล และขณะเดียวกันยังเพิ่มปริมาณเอชดีแอลซึ่งเป็นคอเลสเตอรอลตัวที่ดีและลด อาการร้อนวูบวาบ และการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ สิ่งสำคัญที่นักวิจัยให้ความสนใจอย่างมากคือ **ไอโซฟลาโวนส์ไม่ก่อให้เกิดผลข้างเคียงเช่นเดียวกับการใช้ยา** ส่วนผลการป้องกันโรคหัวใจนั้นเนื่องมาจากทั้งโปรตีนถั่วเหลือง และสารไฟโตเอสโตรเจน ซึ่งตัวหลังนี้ยังยับยั้งปฏิกิริยาออกซิเดชันของแอลดีแอลคอเลสเตอรอล ป้องกันการแข็งตัวของเลือดตามผนังหลอดเลือดซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ

## ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองชนิดต่างๆมีปริมาณไอโซฟลาโวนแตกต่างกันอย่างไร

วิธีสังเกตง่ายๆ คือ ผลิตภัณฑ์อาหารจากถั่วเหลืองที่เป็นรูปแบบของแข็งมักจะมีปริมาณไอโซฟลาโวนสูงกว่าผลิตภัณฑ์ที่เป็นของเหลว ตัวอย่างเช่น แป้งถั่วเหลืองจะมีปริมาณไอโซฟลาโวนสูงกว่าน้ำถั่วเหลือง ปริมาณไอโซฟลาโวนในผลิตภัณฑ์อาหารต่างๆจากถั่วเหลืองดังแสดงในตาราง ปริมาณไอโซฟลาโวนที่แนะนำ คือ 50-100 มิลลิกรัม/วัน หากคิดแบบคร่าวๆ เทียบเท่ากับ น้ำถั่วเหลืองประมาณวันละ 2-4 แก้ว หรือเต้าหู้ในขนาดที่กำหนดประมาณวันละ 2-4 ก้อน

### ตาราง แสดงปริมาณไอโซฟลาโวนในผลิตภัณฑ์อาหารบางชนิดจากถั่วเหลือง

ผลิตภัณฑ์อาหาร	ค่าเฉลี่ยปริมาณไอโซฟลาโวน (มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัมอาหาร)
ซอสปรุงรส (ซอสถั่วเหลืองที่ทำจากการย่อยสลายโปรตีนพืช)	0.10
ซีอิ๊วญี่ปุ่น (ซอสที่ทำจากถั่วเหลืองและข้าวสาลี)	1.64
น้ำถั่วเหลือง (Soy milk, fluid)	9.65
เต้าหู้ เนื้อแน่น (Tofu, firm, prepared with calcium sulfate and nigari)	24.74
เต้าหู้ เนื้ออ่อน (Tofu, soft, silken)	29.24
มิโซ (เต้าเจี้ยวญี่ปุ่นบด ใช้ใส่ในซุญี่ปุ่น) (Miso)	42.55
ใยอาหารจากถั่วเหลือง (Soy fiber)	44.43
ถั่วเหลืองแก่จัด ต้มสุก ไม้ใส่เกลือ	54.66
โปรตีนถั่วเหลืองเข้มข้น (Soy protein isolate)	97.43
ถั่วเหลืองสีเขียว แก่จัด ดิบ	151.17
แป้งถั่วเหลือง (Soy flour, full fat, raw)	171.89
ฟองเต้าหู้ดิบ (Soy milk skin or film, raw)	193.88



### ถั่วเหลืองอาจเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ โดยมีหลักฐานพบมากขึ้นเรื่อยๆ ว่า

1. การศึกษาเชิงพิษผู้ที่กินนมถั่วเหลืองของมหาวิทยาลัยเอดินเบิร์ก ประเทศอังกฤษ พบว่า ลดระดับฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนในลิงลดลง
2. การศึกษาหลายชิ้นของนักวิทยาศาสตร์ชาวญี่ปุ่นยังพบว่า ถั่วเหลืองเข้าไปขัดขวางการทำงานของต่อมไทรอยด์ โดยเข้าไปปิดกั้นไอโอดีนที่จำเป็นต่อต่อมไทรอยด์ ส่งผลให้น้ำหนักเพิ่ม อ่อนเพลีย อารมณ์แปรปรวน

นอกจากถั่วเหลืองแล้วยังมีหัวกะหล่ำ ถั่วลิสง หัวเทอร์นิปส์ โพนินต์ ที่ผู้เป็นโรคไทรอยด์ ไม่ควรรับประทาน เพราะเป็นพืชที่เข้าไปขัดขวางการทำงานของต่อมไทรอยด์เช่นเดียวกับถั่วเหลือง

**ดร.มาริลิน กลอนวิลล์ นักโภชนาการ ผู้แต่งหนังสือเรื่อง "Nutritional Health Handbook For Women" แนะนำว่า "การรับประทานอาหารต้องรับประทานแต่พอดีเพราะถั่วเหลืองจะดีต่อสุขภาพถ้าเราไม่ทานมากเกินไป คือวันละ 30 กรัม เป็นจำนวนที่กำลังเหมาะ"**

**ถั่วเหลืองดีต่อสุขภาพของสตรีวัยทอง** เพราะเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและยังสามารถลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลายชนิด แต่อย่างไรก็ตามสิ่งที่ดีที่สุด คือ การรับประทานอาหารธรรมชาติจากท้องถิ่นให้ได้หลากหลาย ไม่ผูกขาดกับอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง รับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง

โดยเฉพาะไขมันสัตว์ หลีกเลี้ยงแอลกอฮอล์ คาเฟอีน และบุหรื และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็ยังสามารถลดอาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ และภาวะซึมเศร้าได้ในสตรีวัยทองรายที่มีอาการต่างๆรุนแรงได้อีกด้วย

**ที่มา :**

- ถั่วเหลืองกับภาวะหมดประจำเดือน <http://203.172.208.244/work/2551/suka/web/32/091532/page7.html>  
(เข้าถึงข้อมูลวันที่ 17 ก.พ.54)
- ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองสำหรับสตรีวัยทอง ภาควิชาอาหารเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/thai/knowledgeinfo.php?id=2> (เข้าถึงข้อมูลวันที่ 10 ก.พ.54)
- ถั่วเหลืองกินมากไปไม่ดี หนังสือพิมพ์ข่าวสด <http://www.banprak-nfe.com/webboard/index.php?topic=560.0>  
(เข้าถึงข้อมูลวันที่ 10 ก.พ.54)
- ถั่วเหลืองลดปัญหาสุขภาพ [http://www.elib-online.com/doctors46/food\\_soybean001.html](http://www.elib-online.com/doctors46/food_soybean001.html) (เข้าถึงข้อมูลวันที่ 17 ก.พ.54)