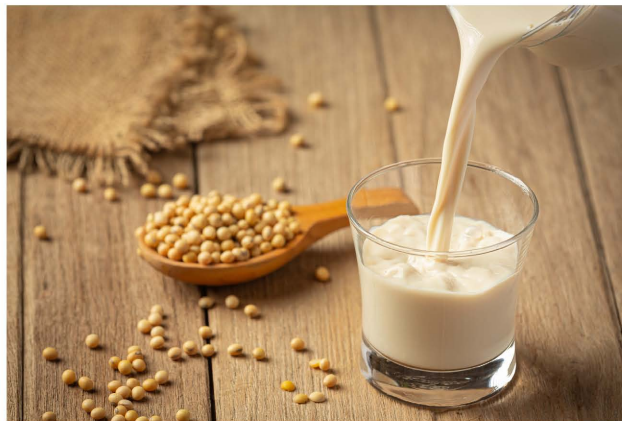


กินน้ำเต้าหู้ทุกวัน ดีไหม? เส้นทางสู่สุขภาพดี หรือความเสี่ยงที่มองข้าม



น้ำเต้าหู้เป็นเครื่องดื่มยอดนิยมที่หาดื่มง่าย มีประโยชน์มากมายจนหลายคนเลือกที่จะดื่มเป็นประจำทุกวัน แต่การดื่มน้ำเต้าหู้ทุกวันดีจริงหรือไม่? มีข้อดี ข้อเสียอย่างไรบ้าง? วันนี้เราจะมาไขข้อสงสัยและให้ข้อมูลที่ครบถ้วน เพื่อให้คุณดื่มน้ำเต้าหู้ได้อย่างมั่นใจ และปลอดภัย

ข้อดี-ข้อเสีย น้ำเต้าหู้ ดื่มทุกวันดีจริงไหม?

ประโยชน์ของการดื่มน้ำเต้าหู้

น้ำเต้าหู้ทำจากถั่วเหลือง ซึ่งเป็นพืชที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพสูง อุดมไปด้วยสารอาหารต่างๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย:

-แหล่งโปรตีนสูง: น้ำเต้าหู้เป็นแหล่งโปรตีนจากพืชที่ดีเยี่ยม เหมาะสำหรับผู้ที่รับประทานมังสวิรัตหรือวีแกน รวมถึงผู้ที่ต้องการโปรตีนเพิ่มเติมเพื่อสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรบของร่างกาย

-มีไขมันดีและไฟเบอร์: มีไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวและเชิงซ้อน ซึ่งเป็นไขมันดีต่อสุขภาพหัวใจ ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDL) และมีไฟเบอร์ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย

-อุดมด้วยไอโซฟลาโวน (Isoflavones): เป็นสารประกอบจากพืชที่มีคุณสมบัติคล้ายฮอร์โมนเอสโตรเจน มีส่วนช่วยในการรักษาสมาดุลของฮอร์โมนในร่างกาย โดยเฉพาะในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน ช่วยลดอาการร้อนวูบวาบและลดความเสี่ยงของภาวะกระดูกพรุน

-มีวิตามินและแร่ธาตุ: เช่น วิตามินบี แคลเซียม (หากเสริม) เหล็ก แมกนีเซียม และโพแทสเซียม ซึ่งล้วนมี

ความสำคัญต่อการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย

-ปราศจากแลคโตส: เหมาะสำหรับผู้ที่แพ้แลคโตสหรือไม่สามารถย่อยแลคโตสได้

ข้อควรระวังและผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น

แม้จะมีประโยชน์มากมาย แต่น้ำเต้าหู้ก็มีข้อควรระวัง และอาจส่งผลกระทบต่อบางบุคคลได้:

-ผู้ที่มีการแพ้ถั่วเหลือง: เป็นข้อควรระวังที่สำคัญที่สุด หากคุณมีอาการแพ้ถั่วเหลือง ควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำเต้าหู้โดยเด็ดขาด

-ปัญหาเกี่ยวกับไทรอยด์: มีความกังวลว่าไอโซฟลาโวนในถั่วเหลืองอาจไปรบกวนการทำงานของต่อมไทรอยด์ในบางคน โดยเฉพาะผู้ที่มีการพร่องไทรอยด์อยู่แล้ว อย่างไรก็ตาม งานวิจัยส่วนใหญ่ยังไม่พบว่าการบริโภคถั่วเหลืองในปริมาณปกติมีผลเสียต่อไทรอยด์ในคนที่มีความเสี่ยงต่ำ แต่หากคุณมีปัญหาไทรอยด์ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนบริโภคในปริมาณมาก

-ผลต่อฮอร์โมน: แม้ไอโซฟลาโวนจะมีคุณสมบัติคล้ายฮอร์โมน แต่โดยทั่วไปแล้วการบริโภคถั่วเหลืองในปริมาณปกติจะไม่ส่งผลกระทบต่อระดับฮอร์โมนในเพศชายหรือเพศหญิงที่มีสุขภาพดีอย่างมีนัยสำคัญ

-อาการท้องอืด/แก๊ส: ในบางรายอาจมีอาการท้องอืดหรือมีแก๊สในกระเพาะอาหารได้ เนื่องจากถั่วเหลืองมีโอลิโกแซ็กคาไรด์ (oligosaccharides) ซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตที่ย่อยยากในบางคน

-ปริมาณน้ำตาล: น้ำเต้าหู้บางยี่ห้อ หรือที่ขายตามท้องตลาด อาจมีการเติมน้ำตาลในปริมาณมาก ซึ่งหากดื่ม

ทุกวันอาจทำให้ได้รับน้ำตาลเกินความจำเป็นและส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ ควรเลือกน้ำเต้าหู้แบบไม่เติมน้ำตาลหรือไม่ใส่น้ำตาลน้อยที่สุด

สรุป กินน้ำเต้าหู้ทุกวันดีไหม?

โดยรวมแล้ว การดื่มน้ำเต้าหู้ทุกวันสามารถทำได้และมีประโยชน์ต่อสุขภาพสำหรับคนส่วนใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเลือกน้ำเต้าหู้แบบ ไม่เติมน้ำตาล หรือน้ำตาลน้อย

ข้อแนะนำ:

-เลือกน้ำเต้าหู้ไม่เติมน้ำตาล: เพื่อหลีกเลี่ยงน้ำตาลส่วนเกิน

-บริโภคในปริมาณที่เหมาะสม: ประมาณ 1-2 แก้วต่อวันก็เพียงพอแล้ว

-สังเกตร่างกาย: หากมีอาการผิดปกติใดๆ เช่น ท้องอืด ผื่นคัน ควรหยุดดื่มและปรึกษาแพทย์

-บริโภคอาหารหลากหลาย: แม้ น้ำเต้าหู้จะมีประโยชน์ แต่ก็ควรรับประทานอาหารอื่นๆ ให้หลากหลาย เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน

น้ำเต้าหู้เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ดีสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มโปรตีนจากพืชและสารอาหารอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เพียงแค่เลือกและบริโภคอย่างเหมาะสม ก็สามารถได้รับประโยชน์จากเครื่องดื่มนี้ได้อย่างเต็มที่ครับ

อย่าดีใจจนเกินไป
อย่าเสียใจจนเกินไป
อย่าร้อนใจจนเกินไป
ให้อยู่ในความพอดีนี้สวยงามมาก
ถูกหลักศีลธรรม
หลวงปู่สาย ฐมธัมโม



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

