

เรื่อง “ดื่มน้ำเต้าหู้ 14 วัน ช่วยลดน้ำหนัก ประโยชน์จัดเต็ม”

เรียบเรียงโดย

นางสาววรินดา ดาอำ นักโภชนาการ
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย เบอร์โทร 0 2590 4335
วันที่ตรวจสอบ 1 ธันวาคม 2564

ข้อสรุป : ดื่มน้ำเต้าหู้ 14 วัน ช่วยลดน้ำหนัก ลดไขมันได้จริง หากเทียบกับนมวัว น้ำเต้าหู้มีปริมาณน้ำตาลไขมัน คอเลสเตอรอล และแคลอรี น้อยกว่านมวัว นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงกระดูก ควบคุมความดันโลหิต ลดระดับน้ำตาลในเลือดต่อต้านอนุมูลอิสระ มีประโยชน์มากมายในราคาประหยัด ที่สำคัญต้องเป็นน้ำเต้าหู้ที่ไม่ใส่น้ำตาลหรือหวานน้อย

ลักษณะข่าว : ข่าวค่อนข้างจริง

URL website: <https://www.facebook.com/431838503557384/posts/6482269411847566/?d=n>

ข้อเท็จจริง : น้ำเต้าหู้มีโปรตีนใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์ เหมาะกับคนไม่กินเนื้อสัตว์และผู้ควบน้ำหนัก น้ำเต้าหู้ไม่ปรุงแต่งมีพลังงาน 54 กิโลแคลอรี ต่างจากนมวัวที่มี 150 กิโลแคลอรี งานวิจัยทดลองประสิทธิภาพของนมวัว น้ำเต้าหู้ และอาหารเสริมแคลเซียมต่อการลดไขมันในผู้หญิงก่อนวัยทองที่มีภาวะอ้วนและภาวะน้ำหนักเกิน พบว่าการดื่มนมไขมันต่ำอย่างน้ำเต้าหู้ ช่วยลดภาวะอ้วนและภาวะอ้วนลงพุงในกลุ่มตัวอย่างทดลองได้อย่างมีนัยสำคัญ

ผลกระทบ : ถ้ากินน้ำเต้าหู้ติดต่อกันนานเกิน 6 เดือน อาจส่งผลให้ขาดสารอาหารโดยเฉพาะแคลเซียม ซึ่งมีน้อยกว่าในนมวัวมาก หรือพบผลข้างเคียงเกิดการแพ้ขึ้น เพศชายไม่แนะนำให้กินทุกวัน เพราะจะส่งผลกระทบต่อฮอร์โมนในร่างกาย

ข้อแนะนำ : นอกจากน้ำเต้าหู้แล้ว เพื่อให้ร่างกายได้สารอาหารอื่นเพียงพอ ควรเลือกดื่มนมชนิดอื่นด้วย เช่น นมสดจืด ปริมาณ 1-2 แก้วต่อวัน กินผัก เช่น คื่นช่าย หรือเติมธัญพืชในน้ำเต้าหู้ ช่วยเพิ่มรสชาติและเพิ่มคุณค่าด้วย

เอกสารอ้างอิง :

1. Francine K. Welty et al., Effect of Soy Nuts on Blood Pressure and Lipid Levels in Hypertensive, Prehypertensive, and Normotensive Postmenopausal Women. 2007. เข้าถึงได้จาก <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/486841> สืบค้น 1 ธันวาคม 2564
2. Bricarello LP, Kasinski N, Bertolami MC, Faludi A, Pinto LA, Relvas WG, Izar MC, Ihara SS, Tufik S, Fonseca FA. Comparison between the effects of soy milk and non-fat cow milk on lipid profile and lipid peroxidation in patients with primary hypercholesterolemia. Nutrition. 2004 Feb 1;20(2):200-4.

