

## ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองสำหรับสตรีวัยทอง

สำหรับสตรีวัยทอง คือ ผู้หญิงในช่วงหมดประจำเดือน มักจะสืบเสาะค้นหาผลิตภัณฑ์อาหารที่จะช่วยเสริมสุขภาพในช่วงอายุนี้ อาการที่น่ารำคาญที่สุด คือ อาการร้อนวูบวาบ ผลิตภัณฑ์อาหารจากถั่วเหลืองเป็นอีกหนึ่งผลิตภัณฑ์ที่ได้รับความสนใจ ถั่วเหลืองเป็นพืชที่มีประโยชน์เป็นที่ยอมรับกันมานานหลายพันปีในสมัยก่อนยุคคริสตกาล เป็นที่นิยมในหมู่ชาวจีนและญี่ปุ่น ประชากรที่รับประทานถั่วเหลืองในปริมาณสูงมักจะพบโรคหัวใจและหลอดเลือด, มะเร็งเต้านม, ภาวะกระดูกพรุน น้อยกว่าประชากรที่รับประทานถั่วเหลืองในปริมาณต่ำ นอกจากนี้ยังพบว่า การรับประทาน โปรตีนจากถั่วเหลืองยังมีผลลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดอีกด้วย ถั่วเหลืองประกอบด้วยกลุ่มสารประกอบสำคัญที่เรียกว่า ไอโซฟลาโวน (Isoflavones) จัดเป็น สอร์โมนเอสโตรเจนจากพืช (Phytoestrogen) ซึ่งชนิดหลักๆ คือ ไดอาไซน์ (Daizein), เจนิสไตน์ (Genistein), ไกลซิไตน์ (Glycitein)

### ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองชนิดต่างๆมีปริมาณไอโซฟลาโวนแตกต่างกันอย่างไร



วิธีสังเกตง่ายๆ คือ ผลิตภัณฑ์อาหารจากถั่วเหลืองที่เป็นรูปแบบของแข็งมักจะมีปริมาณไอโซฟลาโวนสูงกว่า ผลิตภัณฑ์ที่เป็นของเหลว ตัวอย่างเช่น แป้งถั่วเหลืองจะมีปริมาณไอโซฟลาโวนสูงกว่าน้ำถั่วเหลือง ปริมาณไอโซฟลาโวนในผลิตภัณฑ์อาหารต่างๆ จากถั่วเหลืองดังแสดงในตาราง ปริมาณไอโซฟลาโวนที่แนะนำ คือ 50-100 มิลลิกรัม/วัน หากคิดแบบคร่าวๆ เทียบเท่ากับ น้ำถั่วเหลืองประมาณวันละ 2-4 แก้ว หรือเต้าหู้ในขนาดที่กำหนดประมาณวันละ 2-4 ก้อน

ตาราง แสดงปริมาณถั่วเหลืองในผลิตภัณฑ์อาหารบางชนิดจากถั่วเหลือง

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 ใส่น้ำในซุญี่ปุ่น) (Miso)	42.55
ใยอาหารจากถั่วเหลือง (Soy fiber)	44.43
ถั่วเหลืองแก่จัด ต้มสุก ไม่ใส่เกลือ	54.66
โปรตีนถั่วเหลืองเข้มข้น (Soy protein isolate)	97.43
ถั่วเหลืองสีเขียว แก่จัด คีบ	151.17
แป้งถั่วเหลือง (Soy flour, full fat, raw)	171.89
ฟองเต้าหู้ดิบ (Soy milk skin or film, raw)	193.88

หมายเหตุ บทความสั้น เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ จากภาควิชาอาหารเคมี ลำดับที่ 2

บริการตอบคำถาม-มีคำถาม ข้อสงสัยอื่นๆเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ โปรดส่ง คำถาม ข้อสงสัย พร้อม ชื่อ-นามสกุล ไปที่ <headpyfc@mahidol.ac.th> ทางภาควิชาฯจะบริการตอบคำถามบน Website (หากต้องการคำตอบเป็นส่วนตัวทาง E-mail address กรุณาระบุ)