

Sữa đậu nành là "kẻ thù" của nam giới

Tác Giả: SE s&#u t&#m

Chúa Nhật, 28 Tháng 8 Năm 2011 04:48

Mặc dù sữa đậu nành cung cấp nhiều lợi ích sức khỏe tiềm năng, nhưng một số nghiên cứu cho thấy nó có thể có tác động phụ tiêu cực đối với nam giới khi tiêu thụ với lượng lớn.

Lý do sữa đậu nành là "kẻ thù" của nam giới



Sữa đậu nành được sản xuất từ cây đậu nành. Sữa đậu nành có thể thay thế sữa cho nhiều người không thể hoặc không tiêu thụ sữa động vật, chúng hầu như không dung nạp lactose và dành cho người ăn chay. Mặc dù sữa đậu nành cung cấp nhiều lợi ích sức khỏe tiềm năng, nhưng một số nghiên cứu cho thấy nó có thể có tác động phụ tiêu cực đối với nam giới khi tiêu thụ với số lượng lớn.

Thành phần của sữa đậu nành

Sữa đậu nành có chứa isoflavone trong đó cung cấp nhiều lợi ích của sản phẩm đậu nành. Isoflavones, theo Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ, có thể có tác động làm yếu hoạt động estrogen, đó là cơ sở cho lý do tại sao một số đàn ông nên tránh sữa đậu nành. Liên quan chính xác của các chất dinh dưỡng trong sữa đậu nành phụ thuộc vào thành phần đậu nành và nhu cầu của cá nhân. Thông thường, sữa đậu nành không chứa một số lượng đáng kể canxi, tuy nhiên, một số nhà sản xuất cũng đã tăng cường canxi và các chất dinh dưỡng khác cho một số sản phẩm khác từ sữa đậu nành.

Giảm tinh trùng

Đội ngũ Harvard công bố nghiên cứu về "sinh sản người" cho thấy rằng chế độ ăn uống lượng lớn liên quan đến đậu nành và isoflavone làm giảm nồng độ tinh trùng ở nam giới. Mặc dù giảm ít nhưng nó được coi là có ý nghĩa thống kê. Các nghiên cứu thực nghiệm chế độ ăn uống của người đàn ông nêu bao gồm cả đậu nành thì dường như không ít nhiều từ số lượng tinh trùng. Ngoài ra, trong nhiều nghiên cứu có nói, thực phẩm đậu nành còn là nguyên nhân trực tiếp gây ra tình trạng tinh trùng thấp ở nam giới thừa cân và béo phì. Một số nghiên cứu khác lại có kết quả trái ngược nhau liên quan đến sữa đậu nành và sản xuất tinh trùng.

Description: Lý do sữa đậu nành là "kẻ thù" của nam giới, Sức khỏe đời sống, sức khỏe, sữa đậu nành, nam giới, giảm tinh trùng, canxi, rối loạn

