# สงสัยกินเต้าหู้ทำสมองคนแก่เสื่อม พบมากในผู้สูง อายุวัยเหยียบ 70

นำเสนอเมื่อ : 8 ก.ค. 2551

วารสารวิชาการการแพทย์ “โรคสมองเสื่อมของผู้สูงอายุ” ของสหรัฐฯ เปิดเผยว่า ได้มีการศึกษาพบว่า การกินอาหารที่ทำขึ้นจากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้มากๆ อาจจะทำให้ ความจำเสื่อมได้

คณะนักวิจัยของมหาวิทยาลัยเลาโบโร ได้ ศึกษาจากผู้สูงอายุชาวอินโดนีเซีย ทั้งที่อยู่ในเขตเมืองและชนบทบนเกาะชวา เกือบ 800 คน ซึ่งอาหารของพวกเขาทำด้วยเต้าหู้เป็นหลัก อย่างน้อยวันละหนึ่งมื้อ ต่างปรากฏมีอาการความจำเสื่อมอย่างหนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้ที่อายุเกิน 68 ปีขึ้น

ประชาชนตามชาติที่กำลังพัฒนาหลายชาติ ต่างกินเต้าหู้เป็นอาหารเพื่อเป็นแหล่งโปรตีนต่างเนื้อสัตว์ นอกจากนั้น คนตามชาติตะวันตก ต่างก็พากันนิยมกินเต้าหู้เอาอย่าง เพราะเห็นว่าเป็น “อาหารพิเศษ”

เต้าหู้อุดมด้วยสารอาหารรอง ที่เป็นสาร ประกอบจากพืช มีสรรพคุณเหมือนกับฮอร์โมนเอสโตรเจน อันเป็นฮอร์โมนเพศสตรี เคยได้หลักฐานว่า มันมีสรรพคุณป้องกันสมองของคนหนุ่มสาวและวัยกลางคนไม่ให้เสียหาย แต่ผลต่อสมองของผู้มีอายุยังไม่สู้ชัดเจน

อย่างไรก็ตาม ผลของการศึกษาหลังสุดส่อว่า ฮอร์โมนเอสโตรเจนในปริมาณสูงอาจเร่งให้สมองเสื่อมเร็วขึ้น.

ที่มา ไทยรัฐ