

8 đối tượng không ăn đậu phụ

Đậu phụ là loại thực phẩm ngon, bổ dưỡng thay thế nguồn đạm động vật, đồng thời là nguyên liệu của nhiều món ăn trong thực đơn dinh dưỡng của rất nhiều người.

Tuy vậy, rất ít người không biết được các mặt trái của việc ăn quá nhiều đậu phụ, đặc biệt, 8 nhóm người dưới đây, hãy hạn chế thậm chí phải nói không với loại thực phẩm ngon bổ này. Dưới đây là 8 đối tượng cụ thể không ăn đậu phụ.

1. Người lớn tuổi và người mắc bệnh thận: Bởi người cao tuổi nếu gặp các vấn đề về tiêu hóa hay thận, không nên ăn quá nhiều đậu phụ, mặc dù mềm, dễ ăn nhưng chúng lại không tốt cho sức khỏe người già. Vì người già vốn hệ tiêu hóa hoạt động ì ạch do quá tải mà thận suy yếu do chất thải nito dư thừa bên trong thận. Khiến chất thải nito trong đậu phụ lại làm bệnh của nhóm người này thêm nặng.

2. Người thiếu máu, người mắc bệnh tiêu hóa: Bởi quá trình hấp thụ sắt bị rối loạn trầm trọng bởi hàm lượng protein trong đậu phụ, vì thế, người thiếu máu không nên thêm đậu phụ trong thực đơn dinh dưỡng hằng ngày. Ngoài ra, nếu không muốn triệu chứng đầy hơi, khó tiêu, chướng bụng thêm trầm trọng cũng không nên ăn đậu phụ.

3. Người thiếu i-ốt: Người thiếu i-ốt tuyệt đối nói không với thực phẩm làm từ đậu phụ, bởi saponin trong đậu phụ sẽ làm giảm quá trình hấp thu i-ốt trong cơ thể, từ đó, gián tiếp làm tình trạng của người bệnh thêm trầm trọng.

4. Người bị bệnh gút: Trong chế độ dinh dưỡng của người bị gút thường được khuyến là không nên ăn quá nhiều đạm. Trong khi đó, đậu phụ lại là nguồn giàu đạm thực vật, putin, nếu không biết mà sử dụng, hàm lượng axit uric trong máu tăng cao, khiến các cơn đau ngày càng trầm trọng hơn. Vì vậy, nếu bị gút, hãy nói không với đậu phụ.

5. Người bị các bệnh về huyết áp và tim mạch: Bởi vì người cao huyết áp và tim mạch ăn quá nhiều đậu phụ sẽ làm trầm trọng hơn căn bệnh của mình, nguy cơ nhồi máu cơ tim, đột quy là điều hoàn toàn có khả năng xảy ra. Isoflavone và methionine trong loại thức ăn này sau khi bị enzym biến đổi sẽ khiến các tiểu cầu bị vón cục, bên cạnh đó, các cholesterol xấu trong máu giảm cũng làm gia tăng tình trạng tương tự. Tiểu cầu vón cục đồng nghĩa với nguy cơ hình thành các cục máu đông vô cùng nguy hiểm.

6. Người đang giảm béo: Thật vậy, nếu đang có dự định sử dụng đậu phụ trong chế độ ăn kiêng giảm cân thì đây là một điều sai lầm cực kỳ lớn. Bởi đậu phụ được mệnh danh là nguồn đạm thực vật thay thế cho động vật, ngoài ra, chúng còn chứa carbohydrate “cao quá mức quy định”. Song carbohydrate lại là nguyên nhân trực tiếp khiến làm tăng cân, do đó, nếu đang có ngộ nhận như ở trên thì không những cân không giảm, mà đậu phụ lại khiến cân nặng tăng lên “chóng mặt”. Tuy nhiên, cũng có rất nhiều người giảm cân thành công bằng đậu

phụ khi biết cách sử dụng, chỉ cần tuyệt đối không sử dụng trong 2 tuần đầu ăn kiêng là được.

7. Nam giới: Nam giới ăn quá nhiều đậu phụ không tốt. Bởi vậy cánh mày râu hãy hạn chế sử dụng đậu phụ và các loại thức ăn chế biến từ nguyên liệu này. Có 3 nguyên nhân khiến đậu phụ là thực phẩm cấm kỵ của phái mạnh. Đó là:

- Chất thải nito có trong loại thức ăn này khiến suy thận.
- Mất cân bằng nội tiết tố nam và nữ khi cánh mày râu ăn quá nhiều đậu phụ trong thực đơn dinh dưỡng hằng ngày.
- Chất lượng tinh trùng sẽ giảm đáng kể vì isoflavone có trong đậu phụ nếu nam giới ăn quá nhiều.

8. Người bị suy tuyến giáp: Nếu như các bác sĩ chẩn đoán đã mắc phải chứng suy tuyến giáp, xin hãy nói không với các loại thực phẩm có nguồn gốc từ đậu phụ. Bởi được biết, hàm lượng isoflavone cực tốt chống lại ung thư tuyến tiền liệt, ung thư vú lại là tác nhân ngăn chặn các loại enzyme sản xuất hoc-môn tuyến giáp, khiến tình trạng bệnh ngày càng trở nên nặng nề.

<http://hoinongdanghean.org.vn/quy-trinh-kinh-nghiem/8-doi-tuong-khong-an-dau-phu-336.html>