

Tác hại khi ăn quá nhiều đậu phụ và thực phẩm từ đậu

Đậu phụ là sản phẩm được làm từ các loại đậu khác nhau (đậu xanh, đậu đen) nhưng chủ yếu là làm từ đậu tương. Nó là một trong những món ăn phổ biến của nhiều người bởi những tính năng ưu việt: dễ ăn, dễ tiêu hóa, nhiều dinh dưỡng, dễ chế biến, giá thành rẻ...

Thành phần dinh dưỡng chủ yếu đậu phụ là protein (hàm lượng protein chiếm hơn 34%), ngoài ra đậu phụ còn chứa 8 loại axit amin, khoáng chất, canxi rất có lợi cho sức khỏe con người. Ngoài tác dụng là món ăn ra, đậu phụ còn hỗ trợ cho việc phòng và trị bệnh về tim mạch, hỗ trợ giảm béo, dự phòng ung thư,...

Tuy nhiên, chúng ta không nên biến đậu thành thực phẩm ăn mỗi ngày và không ăn quá nhiều trong một lần. Nếu không có chế độ ăn hợp lý, đậu phụ sẽ là tác nhân gây ra các bệnh như xơ cứng động mạch, suy chức năng thận và ảnh hưởng tới đường tiêu hóa...

Người cao tuổi và những người mắc bệnh thận, thiếu máu thiếu sắt, bệnh gút, xơ cứng động mạch không nên thường xuyên sử dụng đậu phụ.

1. Làm suy giảm chức năng thận

Trong tình trạng bình thường, protein thực vật khi vào cơ thể sẽ qua quá trình chuyển hóa và cuối cùng một phần lớn sẽ biến thành chất thải chứa nitơ và được thận bài tiết ra bên ngoài.

Khi về già, chức năng bài tiết chất thải của thận bị suy giảm, nếu không chú ý đến việc ăn uống và ăn quá nhiều đậu phụ, nạp quá nhiều protein thực vật sẽ tăng chất thải chứa nitơ. Điều này đồng nghĩa với việc gánh nặng của thận cũng tăng lên, chức năng thận tiếp tục suy giảm, ảnh hưởng đến sức khỏe.

2. Ảnh hưởng đến tiêu hóa

Đậu phụ chứa lượng protein tương đối lớn, nếu ăn quá nhiều trong một lần không những sẽ gây trở ngại cho việc hấp thụ sắt của cơ thể mà còn ảnh hưởng đến tiêu hóa với các triệu chứng như trướng bụng.

3. Thúc đẩy sự hình thành xơ vữa động mạch

Các sản phẩm từ đậu rất giàu methionine, methionine dưới tác động của enzyme có thể được chuyển đổi thành cysteine. Cysteine có thể làm hỏng tế bào nội mô động mạch, dễ dàng để làm lắng đọng cholesterol và triglyceride trong thành động mạch, thúc đẩy sự hình thành của xơ vữa động mạch.

4. Dẫn đến thiếu iốt

Các hạt đậu tương có chứa một chất gọi là saponin, chất này thúc đẩy sự bài tiết của iốt trong cơ thể con người. Vì vậy, uống sữa đậu nành trong một thời gian dài có thể dễ dàng dẫn đến thiếu hụt iốt và dẫn đến một số bệnh khác.

Nguồn: TTXVN