

เอสโตรเจน ฮอร์โมนเพศหญิงกับความแข็งแรง เต้านม



ฮอร์โมนเอสโตรเจนได้ชื่อว่าเป็นฮอร์โมนเพศหญิง ทำหน้าที่กระตุ้นเซลล์ในร่างกายของผู้หญิงให้เติบโตตามวัย ช่วยให้ผิวพรรณมีน้ำมีนวล สดใส กระตุ้นให้ทรวงอกและต่อมน้ำนมขยายตัว กระตุ้นการเจริญเติบโตของรังไข่ การเกิดประจำเดือน สร้างสมดุลของแคลเซียมในร่างกาย ยับยั้งการสลายของเนื้อกระดูก ทำให้มวลกระดูกมีความหนาแน่น แข็งแรง ไม่เปราะบางและแตกหักง่าย ช่วยเพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดดีที่เรียกว่า เอชดีแอล ลดคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีหรือที่เรียกว่าแอลดีแอล ลดระดับไตรกลีเซอไรด์ ลดความเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงเกี่ยวข้องกับสภาวะทางอารมณ์ของผู้หญิงในแต่ละช่วงวัย

แม้ว่าฮอร์โมนชนิดนี้จะมีความสำคัญต่อร่างกาย แต่ในอีกด้านฮอร์โมนเอสโตรเจนก็เป็นปัจจัยหนึ่งของการเกิดมะเร็งเต้านม ซึ่งเป็นโรคร้ายแรงของผู้หญิงติดอันดับต้น ๆ เนื่องจากเต้านมเป็นอวัยวะที่อยู่ภายใต้อิทธิพลของฮอร์โมนเอสโตรเจน ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่การเจริญของเด็ก เติบโตจนเข้าสู่วัยสาวเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน ถ้ามีฮอร์โมนที่เหมาะสม เซลล์เต้านมก็จะแบ่งตัวได้อย่างพอดี แต่ใครอยู่มีช่วงระยะเวลาที่ร่างกายผลิตหรือใช้ฮอร์โมนนาน เช่น คนที่มีประจำเดือนครั้งแรกก่อนอายุ 12 ปี และคนที่ประจำเดือนหมดช้ากว่า อายุ 55 ปี ตลอดจนผู้ที่ใช้

ฮอร์โมนเพื่อลดอาการวัยทองหรือรับประทานยากุมกำเนิดเป็นระยะเวลานานหรือมากเกินไป การแบ่งตัวของเซลล์
เต้านมก็มีโอกาสผิดปกติสูงขึ้นตามไปด้วย

แม้ว่าธรรมชาติของฮอร์โมนเอสโตรเจนจะถูกสร้างขึ้นจากรังไข่เป็นหลัก แต่ก็สามารถเกิดจากไขมันได้ ดังนั้นผู้มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคมะเร็งเต้านมเช่น มีคนในครอบครัวเคยเป็นมะเร็ง มีอายุมากกว่า 40 ปี มีน้ำหนักตัวมาก ไม่เคยมีบุตร ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง หรืออาหารที่มีปริมาณเอสโตรเจนมาก เช่น ถั่วเหลือง เต้าหู้ ซึ่งในปัจจุบันมีนมที่ปราศจากเอสโตรเจนให้เลือกได้หลายหลาย ทั้งนมอัลมอนด์ นมวอลนัท หรือนมพิสตาชิโอ ซึ่งแบรนด์ 137 ดีกรี เป็นผลิตภัณฑ์นมที่ใช้กรรมวิธีคั้นสดจากถั่วเต็มเมล็ด ไม่เติมเกลือ น้ำตาล มีไขมันดี ปราศจากไขมันชนิดเลว ให้แคลเซียมสูงและมีวิตามินจากธรรมชาติที่จำเป็นต่อร่างกาย