ทานนมถั่วเหลือง แทนนมวัว สามารถลดภาวะเสี่ยงต่ออาการท้องเสียได้ และช่วยผิวพรรณสดใส เปล่งปลั่งมีชีวิตชีวา

ในปัจจุบัน ผู้บริโภคส่วนใหญ่หันมารับประทานนมถั่วเหลืองกันมากขึ้นเพราะหาซื้อรับประทานได้ง่ายและที่สำคัญมีคุณค่าทางโภชนาการไม่แพ้นมวัว อาจารย์ศิริวรรณ จำแนกสาร หัวหน้ากลุ่มวิชาเทคโนโลยีการอาหาร คณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ กล่าวว่า “นมถั่วเหลืองเป็นเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางโภชนาการอุดมไปด้วยโปรตีนที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายซึ่งมีโปรตีนสูงถึงร้อยละ 40 และยังมีกรดอะมิโนที่จำเป็นแก่ร่างกายครบทุกชนิด และมีปริมาณพอเหมาะกับความต้องการในการเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกเหรอ โดยเฉพาะไลซีน ทรีโอนีน ซึ่งเป็นกรดอะมิโนจำเป็น และยังอุดมไปด้วยสารอาหารอีกมากมาย คือ คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ, บี 1, บี 2, บี 6, บี 12 ไนอาซิน ในเมล็ดถั่วเหลืองนั้นยังมีเลซิทิน ซึ่งเป็นสารบำรุงสมอง เพิ่มความทรงจำ ลดไขมันและลดโคเลสเตอรอลในร่างกายได้อีกด้วย และจากการวิจัยทั้งในและต่างประเทศ พบว่านมถั่วเหลืองสามารถช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูงได้อีกด้วย”

สำหรับภาวะอาการของผู้ที่ดื่มนมวัวแล้วท้องเสียซึ่งตามหลักแล้วควรจะรีบเปลี่ยนมารับประทานนมถั่วเหลืองแทนนั้น อาจารย์ศิริวรรณ จำแนกสาร ได้ให้เหตุผลว่า “เป็นเรื่องปกติของมนุษย์ซึ่งเกิดจากภาวะการย่อยแลคโตสที่ผิดปกติ (Lactose Intolerance) การที่ร่างกายไม่สามารถผลิตเอนไซม์แลคเตส (Lactase) ซึ่งเป็นเอนไซม์ที่ใช้ย่อยแลคโตส ซึ่งเป็นสารอาหารที่อยู่ในนมวัว ทำให้จุลินทรีย์ในทางเดินอาหารนำน้ำตาลนี้ไปใช้ ทำให้เกิดการสร้างกรดและแก๊ส มีการดึงน้ำเข้ามาในลำไส้และมีการเคลื่อนตัวของลำไส้เร็วขึ้น จึงเกิดอาการท้องเดิน ท้องเสียขึ้น แต่เนื่องจากระดับการเกิดภาวะนี้ของแต่ละคนไม่เท่ากัน บางคนสามารถกินผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของนมวัวในปริมาณเล็กน้อยได้โดยไม่มีอาการมากนัก แต่บางคนนั้นแม้ได้รับผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของนมวัวในปริมาณเพียงเล็กน้อย ก็อาจเกิดอาการอย่างรุนแรงได้ ซึ่งผู้ที่รู้ตัวแล้วควรจะลองเปลี่ยนมาดื่มนมถั่วเหลืองดู”

สำหรับการรับประทานนมถั่วเหลืองที่ไม่มีส่วนผสมของนมผง หรือน้ำมัน เป็นผลดีต่อร่างกายอย่างไร อาจารย์ศิริวรรณ จำแนกสาร ได้ให้ความรู้เพิ่มเติมว่า “ปกติแล้วโดยธรรมชาติถั่วเหลืองเป็นอาหารที่คุณค่าทางโภชนาการสูงและหลากหลาย โดย เฉพาะนมถั่วเหลืองที่คั่นสด เพราะอุดมไปด้วยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต กรดอะมิโน มีไขมันชนิดดีสูง มีเส้นใยอาหารสูง มีวิตามินและเกลือแร่สูง และยังเป็นอาหารหาได้ง่าย ราคาไม่แพง การเก็บรักษาก็ง่าย ยังมีประโยชน์ต่อรูปลักษณ์ภายนอกอีกด้วย เช่น ช่วยทำให้ผิวพรรณสดใส เปล่งปลั่ง ดูมีน้ำมีนวล สำหรับผู้ที่รับประทานนมถั่วเหลืองเป็นประจำ จะช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัว โรคความดันโลหิต

สูง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง และโรคเบาหวาน เป็นต้น และเพื่อสุขภาพที่ดีขอให้สังเกตด้วยว่า นมถั่วเหลืองยี่ห้อที่ดื่มนั้น ต้องเป็นนมถั่วเหลืองที่คั่นสด ไม่มีการใส่น้ำมันหรือไขมันลงไปเพิ่ม”