

5 lợi ích từ đậu nành với sức khỏe nam giới

Tác Giả: SaigonEcho số 10

Thứ Tư: 07 Tháng 10 Năm 2009 04:28

Tuy nhiên thì ng là th c ph m cho s c kh e t t nh ng h u h t đàn ông v n lo ng v vi c tiêu th đ u nành s làm gi m nam tính, làm n ng c và gi m các ham mu n tình d c...



Vì sao lợi ích của đậu nành với sức khỏe nam giới lại bị “hi u l m”?

David Jenkins, giáo s dinh d ng và chuyên hóa t i Đ i h c Toronto và B nh vi n St Michael's ở Toronto kh ng đ nh: S a đ u nành và đ u hũ có r t nhi u lợi ích cho s c kh e, trong đó không lo i tr nam gi i.

Lâu nay, tác đ ng của đ u nành với s c kh e nam gi i v n bị hi u l m vì th c s trong đ u nành có ch a h o t ch t Isoflavones. Trong khi đó Isoflavones và estrogen có c u trúc gi ng nhau, Isoflavones đ c nh c đ n nh là estrogen th c v t nh ng th c ch t h o t ch t này khác v i hormone n i ti t t n . Vì v y nhi u ng i đã hi u l m ăn nhi u đ u nành ch a Isoflavones, nam gi i s bị n tính hóa.

5 Lợi ích tiêu thụ whey protein cho nam giới

Tác Giả: SaigonEcho số 10
Thứ Tư, 07 Tháng 10 Năm 2009 04:28

Khi nghiên cứu về lợi ích tiêu thụ whey protein đã được công bố rõ ràng thì chắc có lý do gì các quý ông lại không nên ăn thức phẩm này cả. Khuyến cáo đưa ra các quý ông cũng nên ăn whey 2-3 cốc/ ngày để hỗ trợ lợi ích nó vì whey bổ dưỡng và tốt cho các bệnh tim mạch.

Tuy nhiên chúng nên sử dụng whey đã được nấu chín. Bởi trong bột whey sống có chất soyin (mất đi tính)... không tốt cho sức khỏe. Nhưng khi được xử lý bằng nhiệt độ, các độc tố này lại rất dễ phá hủy.

5 Lợi ích tiêu thụ whey protein cho nam giới

Giúp xương chắc khỏe: Trong khi hầu hết các nghiên cứu về whey đã được công bố làm giảm đau khớp và phòng ngừa chứng loãng xương thì các nhà khoa học tiếp tục khẳng định rằng không có lý do nào để khuyên các quý ông không nên uống whey cả vì thức whey cũng giúp ngăn ngừa loãng xương cho các quý ông khi họ về già.

Làm giảm cholesterol: Whey làm giảm cholesterol trong máu khi kết hợp với một chế độ ăn uống ít chất béo bão hòa. Khoảng 25 gam protein whey hàng ngày giúp hỗ trợ giảm mức cholesterol trong máu.

Hạn chế bệnh tiểu đường: Whey có chỉ số glycemic thấp, vì vậy nó không nâng cao đường trong máu như carbohydrate khác. Các chuyên gia cho biết nguồn protein dồi dào trong whey có tác động chuyển hóa chất béo trong gan và mô mỡ, hạn chế sự hình thành các axit béo và cholesterol mới. Vì thế nó phòng ngừa bệnh tiểu đường rất tốt.

Cải thiện giấc ngủ: Whey cung cấp nguồn protein lớn tuy nhiên không nên dùng quá liều uống whey. Chế độ ăn một số ít các bột whey hoặc whey trong xúc xích nóng kèm bánh mì hoặc smoothie whey là để giúp tăng cường sức khỏe và cải thiện cho nam giới rất nhiều.

Giảm nguy cơ bệnh tuyến tiền liệt: Tác động của whey protein phát triển ung thư tuyến tiền liệt có thể khác nhau theo các giai đoạn bệnh - theo các kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học tại Trung tâm Ung thư Quốc gia Nhật Bản cho biết.

5 Lợi ích từ đầu u nành vớ i sắ c khắ e nam giớ i

Tác Giả: SaigonEcho sắ u tắ m
Thứ Tư, 07 Tháng 10 Năm 2009 04:28

Nhắ t Bắ n nắ i có sắ lắắ ng nam giớ i đắng đắ o nhắ t tiêu thắ đắ u nành thắắ ng xuyên trong suắ t cuắ c đắ i đã giúp đắn ông Nhắ t Bắ n chắ ng lắ i tắ lắ mắ c bắ nh ung thắ tuyắ n tiắ n liắ t xuắ ng mắ c thắ p nhắ p. Thắ c tắ đã cho thắ y tắ lắ mắ c bắ nh ung thắ tuyắ n tiắ n liắ t ắ Nhắ t Bắ n thắ p hắ n đắng kắ ắ các nắắ c châu Á khác và đắ c biắ t là khi so sắnh vắ i các nắắ c phắắ ng Tây.

Hy vắ ng bắ n không phắ i là mắ t trong sắ nhắ ng ngắắ i đắắ ng vắ i đắ u nành vì bắ n có thắ đắắ c hắắ ng rắ t nhiắ u lắ i ích tích cắ c vắ i sắ c khắ e tắ đắ u nành đắ y! Hắy thắắ ng thắ c đắ u nành các quý ông nhắ!