

Η άγνωστη τροφή που ρίχνει την χοληστερίνη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Λίγοι γνωρίζουν τι ακριβώς είναι το τόφου και ακόμα λιγότεροι ποιες είναι οι ευεργετικές του επιπτώσεις στον οργανισμό μας.

Το τόφου είναι ένα προϊόν σόγιας και συγκεκριμένα παρασκευάζεται από το γάλα σόγιας, το οποίο συμπιέζεται και ψύχεται σε μορφή κύβων, παίρνοντας την όψη και την υφή του λευκού τυριού.

Διατροφικά χαρακτηριστικά

Το τόφου είναι μια καλή πηγή πρωτεΐνης και περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα. Είναι επίσης μια εξαιρετική πηγή σιδήρου, ασβεστίου και μαγνησίου, καθώς και μετάλλων όπως το σελήνιο και ο φώσφορος. Επιπλέον, το τόφου είναι μια καλή πηγή μαγνησίου, χαλκού, ψευδαργύρου και βιταμίνης B1.

Επίσης, είναι μια εξαιρετική τροφή από διατροφικής πλευράς. Πιστεύεται ότι το τόφου παρέχει το ίδιο είδος της προστασίας κατά του καρκίνου και των καρδιακών παθήσεων, όπως τα φασόλια σόγιας.

Τα 100 γραμμάρια τόφου περιέχουν: 70kcal, 3,5 γρ υδατανθράκων, 8,2 γρ πρωτεΐνης και 0,9 γρ ινών.

Ευεργετικές επιπτώσεις στην υγεία

Η πρωτεΐνη σόγιας (από την οποία προέρχεται το τόφου) βοηθάει στη μείωση των επιπέδων της κακής χοληστερόλης (LDL). Το τόφου περιέχει φυτοοιστρογόνα που

ονομάζονται ισοφλαβόνες – μια ομάδα χημικών ουσιών που βρίσκονται στις φυτικές τροφές. Έχουν παρόμοια δομή με την γυναικεία ορμόνη (οιστρογόνο) και επομένως μιμούνται τη δράση των οιστρογόνων που παράγονται από το σώμα. Μπορούν να δεσμεύονται με φυσικό τρόπο σε θέσεις υποδοχέα οιστρογόνου στα ανθρώπινα κύτταρα συμπεριλαμβανομένων των κυττάρων του μαστού – πιθανώς μειώνοντας τον κίνδυνο του καρκίνου του μαστού.

Λόγω της περιεκτικότητάς του σε φυτοοιστρογόνα σόγιας, πολλές γυναίκες αποφασίζουν να συμπεριλάβουν το τόφου στην διατροφή τους στη διατροφή τους, καθώς εισέρχονται στην εμμηνόπαυση. Κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης, η φυσική παραγωγή του σώματος σε οιστρογόνα σταματά. Καθώς το φυτοοιστρογόνο δρα ως ασθενές οιστρογόνο, μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης με την ελαφρά αύξηση των επιπέδων οιστρογόνων και τη μείωση των εξάψεων που νιώθουν συχνά ορισμένες γυναίκες.

Επίσης, γενετικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες παίζουν τεράστιο ρόλο στο πώς το σώμα μας αντιδρά σε ορισμένες τροφές, έτσι ώστε ακόμη δεν είναι ξεκάθαρο αν μια διατροφή πλούσια σε φυτοοιστρογόνα είναι ευεργετική για όλους ή όχι. Αν είστε χορτοφάγος, οι τροφές με βάση τη σόγια, όπως το τόφου, μπορεί να είναι ένα πολύτιμο μέρος της διατροφής σας.

Πηγή: onmed.gr