



ประเภท : บทความทางวิชาการ

หัวข้อข่าว : แคกิน ถั่วเหลือง สุขภาพก็ดีขึ้น

โดย : adminssk

ลงวันที่ : จันทร์ ที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566

เข้าชม : 4221

การบริโภคถั่วเหลืองมีผลช่วยลดอาการร้อนวูบวาบในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับฮอร์โมนลดลงตามวัย ลดระดับไขมันในเลือด และยังมีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ มีผลช่วยป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ มีผลต่อการเรียนรู้และจดจำ ช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคอัลไซเมอร์

<https://cheewajit.com/healthy-food/247328.html?fbclid=IwAR2r7Cu9V20a75NFF5Patk9eKP9X42DMqWXPkSIldqPzgSz6SE9kgNCAiI3k>