

# HUYỀN THOẠI & NHỮNG THÔNG TIN SAI LẠC VỀ ĐẬU NÀNH

By Holly Wilson, M.D. | January 14, 2014 - Tâm Diệu biên dịch



**Lời Ban Biên Tập:** Trong hơn một thập niên qua, có rất nhiều thông tin sai lạc về đậu nành khiến người đọc nhất là những người ăn chay lầm tưởng đậu nành và các thực phẩm có nguồn gốc từ đậu nành là không tốt, ăn vào không có lợi cho sức khỏe. Có 5 lầm tưởng (hay hiểu sai lạc) về đậu nành như: (1) đậu nành gây ung thư, (2) đậu nành làm suy yếu hoạt động tình dục, (3) đậu nành gây ra vấn đề tuyến giáp, (4) đậu nành làm tăng nguy cơ bệnh tim, và (5) tất cả đậu nành đều là loại biến đổi gen GMO.

May mắn thay, có một vị bác sĩ y khoa, rất am tường về vấn đề này, sẽ trả lời cho chúng ta rõ ràng một cách khoa học. BS. Holly Wilson hiện đang hành nghề bác sĩ y khoa tại các bang Florida, California và New York, và là người ăn thuần chay (vegan) từ năm 2007. Chúng tôi hân hạnh giới thiệu bài viết của bà và hy vọng những thông tin sai lạc về đậu nành sẽ được giải tỏa. Những hàng chữ nghiêng trong dấu ngoặc đơn là chủ thích của người dịch để giải thích cho rõ nghĩa.

Đậu nành từ lâu đã được công nhận là một loại thực phẩm dinh dưỡng tốt và được đánh giá là một nguồn protein tuyệt vời bởi các chuyên gia nổi tiếng trong lĩnh vực thực phẩm và dinh dưỡng lâm sàng. [1] Đậu nành chứa tất cả các amino acids thiết yếu, cũng như nhiều vi chất dinh dưỡng (vitamin và khoáng chất). Vi chất dinh dưỡng trong đậu nành bao gồm: canxi, sắt, magiê, mangan, photpho, kali, vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B9, C và kẽm. Chất xơ và axit béo omega-3 và 6 cũng có mặt trong đậu nành. Thành phần các chất dinh dưỡng thay đổi tùy theo mỗi món thực phẩm được chế biến từ đậu nành, nhưng nhiều nhất vẫn là các loại thực phẩm đậu nành nguyên sơ như edamame, sữa đậu nành, đậu hủ và tempeh. Tuy nhiên, bất chấp những lợi ích sức khỏe do thực phẩm đậu nành mang lại, vẫn có những thông tin sai lạc về cái gọi là mối “nguy hiểm” tiêu thụ đậu nành đang được phổ biến rộng rãi. Chúng tôi sẽ đề cập đến một vài trong số những thông tin sai lạc bằng cách xem xét kỹ hơn một số nguồn của sự nhầm lẫn và gây tranh cãi.

## “Tất cả đậu nành đều là loại đậu nành biến đổi gen (GMO)!”

Nguồn tiêu thụ lớn nhất loại đậu nành biến đổi gen ở Hoa Kỳ và trên toàn thế giới là làm thức ăn nuôi động vật để cung cấp thịt, trứng và sữa cho con người. Đậu nành GMO là loại đậu nành đã được biến đổi cấu trúc và vấn đề an toàn thực phẩm cho người tiêu thụ là chủ đề nóng của các cuộc tranh luận; nhiều nước ở châu Âu đã cấm các nông phẩm biến đổi gen GMOs. Hiện chưa có

các nghiên cứu lâu dài và kết luận của các nghiên cứu này về ảnh hưởng sức khỏe của GMOs đối với con người.

Nông phẩm biến đổi gen ở khắp mọi nơi và là nguồn cung cấp thực phẩm cho chúng ta. Đậu nành biến đổi gen là một trong những mặt hàng thực phẩm chủ lực. Hiện nay, 81% đậu nành sản xuất trên toàn cầu là loại biến đổi gen, và khoảng 85% của tất cả đậu nành biến đổi gen này dùng **làm thức ăn cho ngành chăn nuôi**. Đậu nành biến đổi gen là nguồn cung cấp protein chính cho động vật, và nó không thể nào bốc hơi trong lò mổ hoặc trong nhà máy chế biến sữa. Nó nằm trên bàn ăn của chúng ta. Thế nhưng người ta đã báo động rằng "tất cả đậu nành đều là loại biến đổi gen "all soy is GMO", và là một trong những huyền thoại về đậu nành.

Trong số đậu nành được tiêu thụ trực tiếp bởi con người, thực phẩm đậu nành không biến đổi gen như đậu hũ, tempeh và sữa đậu nành được bày bán rộng rãi trong các cửa hàng, và chúng được dán nhãn hiệu rõ ràng là loại đậu nành không biến đổi gen (non-GMO).

### **“Nghe nói đậu nành gây ung thư!”**

Thông tin sai lệch về mối liên quan giữa đậu nành với bệnh ung thư chủ yếu xuất phát từ sự nhầm lẫn xung quanh sự hiện diện của **phytoestrogen** trong đậu nành (*estrogen thực vật hay còn được gọi là thực vật nội tiết tố nữ*). Các nhà khoa học nhấn mạnh rằng **phytoestrogen không phải là estrogen**. Estrogen (*nội tiết tố nữ*) và testosterone (*nội tiết tố nam*) là hai loại kích thích tố (*hormone*) có sẵn tự nhiên trong cả hai giới tính nam và nữ của con người cũng như ở động vật. Hai hormone này giúp điều hòa chức năng tinh dịch và những chức năng ngoài tình dục. (*Một trong những chức năng chính của estrogen là giúp cho các cơ quan sinh dục tăng trưởng, và làm phát triển các đặc tính nữ (như vú chẳng hạn). Trong thời kỳ còn khả năng sinh sản, estrogen là một kích thích tố quan trọng đóng vai trò điều hòa các hoạt động sinh học của cơ thể, kể cả sinh hoạt tình dục. Nhưng sau thời kỳ mãn kinh, buồng trứng không còn sản xuất estrogen nữa, và gây ra một loạt thay đổi tâm sinh lý trong người phụ nữ, và dẫn đến một số bệnh mãn tính như ung thư, tiểu đường và loãng xương.*)

Trong khi estrogen đóng nhiều vai trò quan trọng mang lại lợi ích cho cơ thể, nó cũng tự nhiên thúc đẩy sự phát triển của các tế bào, và ở **mức độ cao** có thể làm tăng nguy cơ mắc một số bệnh ung thư bằng cách khuyến khích các tế bào gia tăng nhiều hơn bình thường. Liệu pháp thay thế hormone ở phụ nữ sau mãn kinh (cụ thể, chỉ lấy estrogen) cũng được cho là có liên quan đến sự phát triển bệnh ung thư. [2] (*Hiện nay, một trong những phương án điều trị và phòng ngừa bệnh tật trong các phụ nữ sau thời mãn kinh là liệu pháp thay thế kích thích tố (hay còn gọi là HRT, hormone replacement therapy). Tuy nhiên, vài năm gần đây, kết quả của một số nghiên cứu lâm sàng cho thấy HRT có thể làm tăng nguy cơ bị ung thư vú trong các phụ nữ có tuổi. Và vấn đề được đặt ra là phải đi tìm một phương án chữa trị vừa an toàn vừa hữu hiệu hơn HRT. Phytoestrogen được xem là một trong những phương án đó.*)

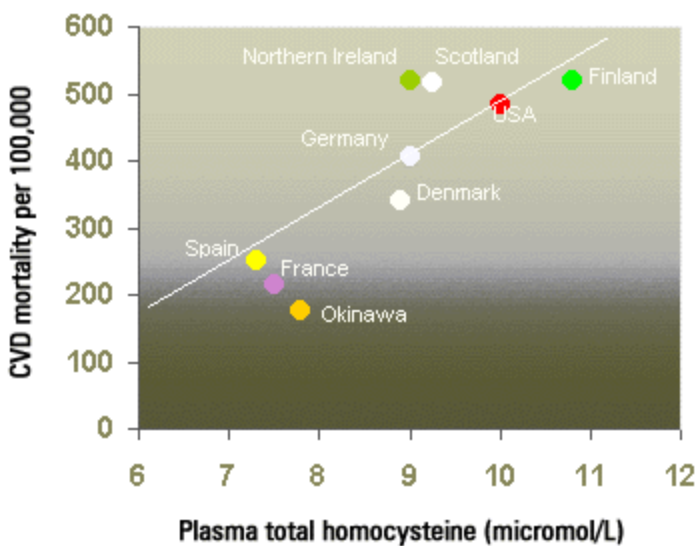
Trong khi đậu nành không chứa estrogen, thực phẩm từ động vật lại có chứa chất này. Nhiều người tiêu thụ biết rằng động vật nuôi được sử dụng làm thực phẩm và sữa thường thường được trộn thêm vào thức ăn cho chúng loại thuốc bổ sung hormone tăng trưởng tổng hợp, nhưng những gì họ không lưu ý đến là thịt động vật và bò sữa cũng chứa estrogen và điều này đúng ngay cả bò ăn cỏ và động vật hữu cơ (organic animals). Hơn nữa, thịt, sữa và trứng đều có chứa

kích thích tố nữ; chúng hiện diện rất phổ biến trong thực phẩm từ cả hai nguồn gốc thực vật và động vật, và bạn không thể loại trừ chúng bằng cách không ăn đậu nành.

Phytoestrogen là một thuật ngữ chỉ cho nhiều hợp chất thực vật tự nhiên có cấu trúc hóa học **tương tự như estrogen và anti-estrogen** (*Có bằng chứng nghiên cứu cho thấy khi phytoestrogen được dùng trong những trường hợp bên trong tế bào với độ cao thì phytoestrogen đóng vai trò không chế hoạt động của estrogen.*) của loài động vật có vú, và có chức năng **ngăn chặn tác động xấu của estrogen**. Sự biến dưỡng (*metabolism*) và chức năng của phytoestrogen là vô cùng phức tạp, và nó thay đổi theo mỗi cá nhân.

Những lo ngại về đậu nành và căn bệnh ung thư bắt nguồn từ thực tế là các loại thực phẩm từ đậu nành có chứa phytoestrogen (*nội tiết tố nữ thực vật, đặc biệt là, isoflavones*) với số lượng (tùy thuộc vào việc chuẩn bị) khác nhau, và những phản ứng với các thụ thể estrogen (estrogen receptors). Có hai loại thụ thể estrogen ở người: alpha và beta. Alpha được phân bố rộng khắp cơ thể, trong khi phiên bản beta được bản địa hoá trong buồng trứng, tuyến tiền liệt, phổi, và tinh hoàn. Trong khi isoflavones, giống như estrogen, liên kết với cả thụ thể alpha và thụ thể beta, **nhưng isoflavones không có tác dụng estrogen gây tăng trưởng của khối u**. Trong thực tế, isoflavone đã chứng minh một lợi ích bảo vệ chống lại các bệnh ung thư liên hệ đến hormone. (*Isoflavones - một dạng phytoestrogen trong đậu nành có chức năng chống estrogen bằng cách ngăn cản không cho sản sinh estrogen khi quá lượng estrogen cần thiết trong cơ thể, và không có tác dụng gây phát triển khối u. Trong thực tế, isoflavone đã được chứng minh có khả năng bảo vệ chống lại các bệnh ung thư do hormone gây nên, nhiều thí nghiệm trong chuột cho thấy phytoestrogen có khả năng làm giảm sự tăng trưởng của tế bào ung thư và điều này chứng tỏ rằng phytoestrogen có thể có tác dụng tích cực trong việc ngăn cản những bệnh ung thư từ thuộc vào kích thích tố* [\*] Lamartiniere CA, et al. Genistein suppresses mammary cancer in rats. Carcinogenesis 1995; 53:187-192. [\*\*] Lamartiniere CA, et al. Neonatal genistein chemoprevents mammary cancer. Proc Soc Exp Biol Med 1995; 208:120-3.

Mối quan hệ nghịch đảo giữa việc tiêu thụ đậu nành và nguy cơ phát triển ung thư vú tiền mãn kinh đã được chứng minh rõ ràng. Nói một cách khác, càng dùng nhiều đậu nành thì càng có ít khả năng mắc bệnh ung thư vú. [3]



Adapted with permission from:  
Alfthan, G., et al. Lancet 1997;349:397

### Bài Học từ Châu Á

Đậu nành là một nhu yếu phẩm quan trọng trong nền văn hóa ẩm thực Á Châu trong nhiều thế kỷ, và tỷ lệ của họ về bệnh động mạch vành, tăng huyết áp, đột quỵ thiếu máu cục bộ, bệnh ung thư phụ thuộc vào hormone, loãng xương, gãy xương hông sau mãn kinh, tiểu đường, và béo phì đều thấp hơn đáng kể so với những gì được thấy ở Hoa Kỳ.

Tuy nhiên, khi các vùng dân số bắt đầu tiêu thụ thực phẩm theo chế độ

ăn uống phương Tây, không ngạc nhiên, mô hình của họ về bệnh bắt đầu xảy đến giống như chúng ta. Tôi nhớ lại thời điểm này khi chúng tôi còn học ở trường đại học y khoa. Từ ngữ vegan (ăn thuần chay) và plant-based (nguồn thực vật) chưa được dùng rộng rãi, nhưng đã có ít nhất sự công nhận mối liên hệ giữa thay đổi địa lý trong chế độ ăn uống, và điều kiện sức khỏe. Trong thời gian này, dự án bộ gen con người được hoàn thành. Tôi đã thực hiện được sự kết nối mà không phụ thuộc vào khối lượng của thông tin di truyền tất cả mọi người chia sẻ, làm thế nào chúng ta sống và những gì chúng ta ăn sẽ có tác động rất lớn và trực tiếp đến sức khỏe của chúng ta.

Để trích dẫn một ví dụ, cuộc *nghiên cứu trăm tuổi Okinawa* [Okinawa Centenarian Study](#) đã phân tích sức khỏe và chế độ ăn uống của hơn 900 cụ sống lâu trên một trăm tuổi ở đảo Okinawa, Nhật Bản. Những cụ trong lứa tuổi 70, 80 và 90 cũng được đánh giá. Bộ Y tế Nhật Bản đã cho đăng ký hộ khẩu gia đình trên toàn bộ đất nước kể từ những năm 1870, và nó được cập nhật mỗi 5 năm.

Mật độ số người thọ trên 100 tuổi nhiều nhất thế giới là người Nhật sống ở đảo Okinawa. Hoạt động cơ thể thường xuyên, BMI (chỉ số khối cơ thể) thon gọn, và ăn nhiều trái cây, rau và đậu nành đều là một phần của lối sống truyền thống Okinawa. Già hóa dân số của họ được hưởng cuộc sống khỏe mạnh và bệnh ung thư (vú, buồng trứng, tuyến tiền liệt và ruột kết) có tỷ lệ thấp hơn nhiều so với những người ở Mỹ, và thậm chí cả những người trên đất liền Nhật Bản. Mức độ của họ về sa sút trí tuệ, loãng xương, và bệnh động mạch vành cũng rất là ấn tượng thấp. Để so sánh, dựa trên nghiên cứu 10 năm kinh nghiệm lâm sàng của tôi, tôi có thể làm chứng cho thực tế là dân số già của chúng tôi (Mỹ) có một tỷ lệ cao của bệnh suy nhược, phụ thuộc vào dược phẩm, trầm cảm, khó khăn đi lại và các hoạt động thể chất.

### **Huyền thoại của người đàn ông có nhũ hoa**

"Moobs" là một trong những huyền thoại đậu nành được loan truyền mà không có cơ sở thực tế trên thực tế khoa học. Tôi nhớ nỗi sợ hãi khi tôi nuốt viên kẹo cao su hồi còn là một đứa trẻ - "vì nghe nói nó sẽ mất 7 năm để tiêu hóa!" Gynecomastia là một thuật ngữ y khoa chỉ cho bộ phận vú phát triển ở nam giới. Hình thành cơ quan sinh dục của thai nhi và phát triển tinh dục thứ cấp chủ yếu là do hormone điều khiển. Nguyên nhân làm người đàn ông phát triển nhũ hoa có khả năng bắt nguồn từ sự nhầm lẫn giữa estrogen và phytoestrogen, nhưng, như đã giải thích trước đây, phytoestrogen không phải là estrogen. Nếu thực sự đây là trường hợp, sẽ có rất nhiều người đàn ông cần nịt vú (bras). *(Các tu sĩ Phật Giáo tu theo truyền thống Bắc Tông (Đại thừa) như Trung Hoa, Nhật Bản, Hàn Quốc và Việt Nam có đến hàng trăm ngàn người ăn chay trường suốt đời với đậu hũ và các thực phẩm khác chế biến từ đậu nành mà không thấy có báo cáo nào về những nam tu sĩ có dấu hiệu phát triển bộ nhũ hoa)*

Trong thực tế, các nghiên cứu lâm sàng ở nam giới cho thấy isoflavone không ảnh hưởng đến hàm lượng testosterone, hay mức lưu hành estrogen. Ngay cả ở mức độ isoflavone cao hơn so với một tiêu thụ trong một chế độ ăn giàu đậu nành ở nam giới châu Á điển hình đáng kể, **isoflavone đã không được tìm thấy có tác dụng nữ tính hoá (feminizing)**. [4]

### **Huyền Thoại Đậu Nành và sự cuồng loạn của hiệp hội Weston A. Price Foundation**

Huyền thoại đậu nành và sự cuồng loạn (hysteria) của Weston A. Price Foundation (WAPF) không thể tách rời nhau. **Phần lớn sự lo sợ xung quanh vấn đề tiêu thụ thực phẩm đậu nành là từ một kết quả trực tiếp của thông tin sai lệch phổ biến không ngừng bởi các chiến dịch chống lại kỹ nghệ sản xuất đậu nành tại Hoa Kỳ của tổ chức WAPF**, đăng ký như là một tổ chức phi lợi nhuận, với kinh phí hoạt động hàng năm nhiều triệu đô la để vận động hành lang cho việc tiêu thụ sữa tươi và thịt bò. Các thành viên của tổ chức này (thường là chủ nông trại) đóng góp tài chính và được hưởng lợi từ sự vận động tuyên truyền của WAPF. Một trong những chiến lược liên tục của WAPF là **tạo ấn tượng cho những người ăn chay, đặc biệt là ăn các thực phẩm làm từ đậu nành là không tốt**. Công ty Soyfoods có doanh số bán hàng đã tăng từ 500 triệu USD trong năm 1992 đến 5,2 tỷ US dollars trong năm 2011. Ngành công nghiệp đậu nành được phát triển lớn rộng theo cấp số nhân, do đó đã đặt ra một mối đe dọa tiềm ẩn đối với các sản phẩm thịt bò và các thực phẩm liên hệ như trứng sữa bơ mà tổ chức WAPF đang cố gắng vận động rao bán trên thị trường Hoa Kỳ. Họ đã tích cực xuất bản các bài báo tuyên truyền sự nguy hiểm của việc tiêu thụ đậu nành.

Một ví dụ điển hình, có một bài viết gần đây trên trang web WAPF từ thành viên hội đồng quản trị WAPF Kaayla Daniel, đã cố gắng giải thích một bài viết trên *Tạp chí của Hiệp hội Y khoa Mỹ (JAMA)* trong một cách mà có thể thúc đẩy chương trình nghị sự chống đậu nành của WAPF. Ngày 10 tháng 7 năm 2013, JAMA công bố “*Ảnh hưởng của protein đậu nành đối với ung thư tuyến tiền liệt*”. [5] Nghiên cứu được thực hiện tốt (*randomized and double-blind - ngẫu nhiên và mù đôi*), nhằm mục đích phân tích việc ăn hay không ăn đậu nành sẽ có tác dụng như thế nào đối với những bệnh nhân đang được điều trị ung thư tuyến tiền liệt cao. Bác sĩ ung bướu đo PSA (*kháng nguyên tuyến tiền liệt cụ thể*) trong máu ở những khoảng thời gian cụ thể để đánh giá phản ứng. Nó không phải là đáng ngạc nhiên, là ở những bệnh nhân với mức tiêu thụ các loại thực phẩm nhiều chất béo động vật và chất đạm, thuốc trừ sâu, chất bảo quản và thuốc kháng sinh, và sau khi chẩn đoán ung thư tuyến tiền liệt cho biết dấu hiệu sinh hóa không bị ảnh hưởng do ăn đậu nành. Tuy nhiên, **WAPF đã làm lệch dữ liệu** (skewed data) bằng cách chọn lọc lối diễn giải nghiên cứu của họ để hỗ trợ cho lời tuyên bố tiếp tục chương trình nghị sự chống đậu nành của họ.

Điều đáng chú ý: Tiến sĩ Weston Price (1870-1948) người khai sinh và đứng đầu tổ chức WAPF là một bác sĩ nha khoa, không phải là một bác sĩ y khoa hoặc một chuyên gia dinh dưỡng. Ông đã nghiên cứu rỗng từ các nền văn hóa nguyên thủy và xây dựng các khuyến nghị chế độ ăn uống đối với xã hội hiện đại dựa trên những quan sát sâu sắc.

### **Đậu nành và chức năng tuyến giáp**

Tuyến giáp (thyroid) là một tuyến nội tiết của cơ thể, sản xuất ra hormone. Tuyến giáp có chức năng thiết yếu trong việc biến dưỡng thực phẩm (*kiểm soát sự trao đổi các chất dinh dưỡng*). Có rất nhiều chất dinh dưỡng đòi hỏi cho việc sản xuất hormone tuyến giáp, iốt được công nhận rộng rãi nhất. Mối quan hệ giữa tiêu thụ đậu nành, thiếu iốt và bệnh bướu cổ (tuyến giáp mở rộng) được mô tả lần đầu tiên vào năm 1960 trên tờ *The New England Journal of Medicine*. Trẻ sơ sinh tiêu thụ sữa đậu nành nonfortified phát triển bướu cổ, nhưng **bản chất chính xác của mối quan hệ không rõ ràng**. Kể từ đó, đã có nhiều nghiên cứu **đã bác bỏ mối quan hệ nhân quả giữa đậu nành và độc tuyến giáp** (thyroid toxicity). [6]

TPO (peroxidase tuyến giáp) là một enzyme nằm trong tuyến giáp xúc tác các phản ứng cần thiết để xây dựng các hormone tuyến giáp. Các nghiên cứu liên quan đến chuột, lợn và con người đã chứng minh giảm hoạt động TPO khi ăn genistein và daidzein bị cô lập (các chất isoflavone trong đậu nành có phản ứng mạnh mẽ nhất với TPO). Mặc dù một số hoạt động TPO đã bị mất, không có tác động tiêu cực tổng thể về chức năng tuyến giáp. Mức độ hormone tuyến giáp được đo trong máu của cả hai nhóm thí nghiệm và kiểm soát là như nhau. Hơn nữa, con người (cũng như chuột) chỉ thể hiện suy giáp nếu chế độ ăn đậu nành của họ iodine-cạn kiệt. Xin vui lòng xem bảng cho Viện Y tế khuyến cáo.

Tâm Diệu biên dịch

(theo <http://freefromharm.org/health-nutrition/vegan-doctor-addresses-soy-myths-and-misinformation/>)

### **Dẫn chiếu của tác giả:**

- [1] Tucker, Katherine L. et al. "Simulation with Soy Replacement Showed That Increased Soy Intake Could Contribute to Improved Nutrient Intake Profiles in the U.S. Population." The Journal of Nutrition, doi: 10.3945/jn.110.123901; 27 October 2010
- [2] Morito, Keiko. et al. "Interaction of Phytoestrogens with Estrogen Receptors Alpha and Beta." Biological and Pharmaceutical Bulletin, Vol. 24, Issue 4, pp. 351-356, April 2001
- [3] Lee, Sang-Ah. et al. "Adolescent and Adult Soy Intake and Breast Cancer Risk: Results from the Shanghai Women's Health Study." The American Journal of Clinical Nutrition, Vol 89, Issue 6, pp. 1920-1926, June 2009
- [4] Messina, Mark. "[Soybean isoflavone exposure does not have feminizing effects on men: a critical examination of the clinical evidence.](#)" Fertility and Sterility, Vol. 93, Issue 7, pp. 2095-2104, 1 May 2010
- [5] Bosland, Maarten C. et al. "Effect of Soy Protein Isolate Supplementation on Biochemical Recurrence of Prostate Cancer After Radical Prostatectomy: A Randomized Trial." The Journal of the American Medical Association, Vol. 310, Issue 2, pp. 170-178, 10 July, 2013
- [6] Chang, Hebron C. et al. "Dietary Genistein Inactivates Rat Thyroid Peroxidase in Vivo without an Apparent Hypothyroid Effect." Toxicology and Applied Pharmacology, Vol 198, Issue 3, pp. 244-252, 1 November 2000

### **Dẫn chiếu thêm của người dịch:**

1. Tỷ lệ dân bị ung thư cao nhất thường tập trung trong các vùng dân số có mức tiêu thụ chất béo và chất đạm động vật cao, và ít tiêu thụ chất sợi (fibre), trong khi đó tỷ lệ ung thư thường thấp ở các vùng dân số có mức độ tiêu thụ thịt ít nhưng có mức độ tiêu thụ rau củ quả cao, nhất là các loại rau củ quả có chứa phytoestrogen [01] Parkin DM. Cancers of the breast, endometrium, and ovary: geographic correlations. Eur J Clin Oncol 1989; 25:1917-25. [02] Ross PD, et al. International comparisons of mortality rates for cancer of the breast, ovary, prostate and colon, and per capita food consumption. Cancer 1986; 58:2363-71.

2. Ở Nhật, những người nam ăn đậu phụ (5 lần một tuần) có tỉ lệ bị ung thư tuyến tiền liệt (prostate cancer) **thấp hơn** khoảng 50% so với những người nam ăn đậu phụ 1 lần hay ít hơn trong một tuần. [03] Severson RK, et al. A prospective study of demographics, diet, and prostate cancer among men of Japanese ancestry in Hawaii. *Cancer Res* 1989; 49:1857-60.

3. Trong một nghiên cứu trên 265,000 người Nhật trong vòng 12 năm cho thấy những người ăn miso (một loại thực phẩm biến chế từ đậu nành) hàng ngày có nguy cơ bị ung thư dạ dày **thấp hơn** những người không dùng đậu nành. [04] Haenszel W, et al. Stomach cancer among Japanese in Hawaii. *J Natl Cancer Inst* 1972; 49:969-88. [05] Nagai M, et al. Relationship of diet to the incidence of esophageal and stomach cancer in Japan. *Nutr Cancer* 1982; 3:257-68.

4. Hai nghiên cứu khác ở Trung Quốc cho thấy phụ nữ dùng thực phẩm đậu nành ít (dưới 1 lần / tuần) có tỉ lệ bị ung thư phổi và ung thư vú cao gấp 2 đến 3.5 lần so với các phụ nữ dùng hàng ngày. [06] Koo LC, et al. Dietary habits and lung cancer risk among Chinese females in Hong Kong who never smoked. *Nutr Cancer* 1988; 11:155-72. [07] Lee HP, et al. Dietary effects on breast cancer risk in Singapore. *Lancet* 1991; 337:1197-200.

5. Trong một nghiên cứu mà đối tượng là những người Hoa Kỳ gốc Trung Quốc, Nhật Bản, và Phi Luật Tân, các nhà nghiên cứu ghi nhận một mối liên hệ nghịch chiều giữa mức độ tiêu thụ đậu phụ và nguy cơ bệnh ung thư vú: phụ nữ dùng đậu phụ nhiều có nguy cơ bị ung thư vú **thấp hơn** phụ nữ không dùng hay dùng ít đậu nành [08] Wu AH, et al. Tofu and risk of breast cancer. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 1996; 5:901-6.. Một phát hiện tương tự cũng được ghi nhận trong một nghiên cứu ở Singapore và Hawaii. [09] Lee HP, et al. Dietary effect on breast cancer risk in Singapore. *Lancet* 1991;337:1197-2000. [10] Goodman MT, et al. Association of soy and fiber consumption with the risk of endometrial cancer. *Am J Epidemiol* 1997; 146:294-306.

6. Vì những lợi ích cho hệ tim mạch nên cơ quan FDA Hoa Kỳ khuyến cáo người dân nên tiêu thụ 25 gram protein đậu nành mỗi ngày, như một phần của một chế độ ăn uống lành mạnh nhằm giúp hạ thấp chất béo bão hòa và cholesterol, có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch.