

# Kacang soya boleh bantu atasi kegemukan: Kajian

**SEDANG** kacang soya dikenali bagi manfaat kesihatannya, satu kajian kini mendapati bahawa **hampas** kacang soya juga boleh membantu mengatasi masalah kegemukan.

Menurut satu kajian oleh saintis Universiti Teknologi Nanyang (NTU) dan Universiti Waseda dari Jepun, hampas kacang soya yang **ditapaikan**, yang juga dikenali sebagai okara, boleh meningkatkan metabolisme lemak dan mengurangkan kesan kegemukan akibat diet.

Pensyarah kanan Sekolah Sains Matematik dan Fizikal NTU, Dr Ken Lee, berkata mereka telah memberikan okara yang ditapaikan kepada tikus yang mempunyai diet berlemak tinggi.

Tiga minggu kemudian, mereka

mendapati bahawa berat badan tikus itu tambah sedikit berbanding tikus yang mempunyai diet berlemak tinggi namun tidak diberi okara yang ditapaikan itu.

Tikus yang diberi okara yang ditapaikan itu juga mempunyai kadar lemak, trigliserida dan kolesterol lebih rendah selepas tiga minggu berbanding tikus yang tidak diberi okara yang ditapaikan itu.

Trigliserida merupakan sejenis lemak dalam darah yang dikaitkan dengan risiko penyakit jantung lebih tinggi.

Menurut saintis itu, ini menunjukkan bahawa okara yang ditapaikan berpotensi **menyekat** kegemukan akibat diet.

“Hasil dapatan kami menunjukkan bahawa okara yang ditapaikan boleh mengurangkan kesan bahaya diet berlemak tinggi dan boleh **disepadukan** dalam diet pesakit yang mengalami masalah kegemukan yang mendapatinya sukar untuk segera membuat perubahan kepada **gaya hidup** mereka,” ujar Dr Lee.

Profesor di Szekolah Siswazah Sains dan Kejuruteraan Tinggi Universiti Waseda, Dr Shigenobu Shibata, berkata tauhu dan susu kacang soya diterima sebagai makanan kesihatan secara meluas bukan sahaja di Jepun, bahkan di seluruh dunia.



## KOSA KATA

**kemurungan** - *depression*  
**pemakanan** - *diet*  
**penjagaan kesihatan** - *healthcare*  
**berdaya tahan** - *resilient*  
**menguukuhkan** - *strengthen*  
**hampas** - *residue*  
**ditapaikan** - *fermented*  
**menyekat** - *suppress*  
**disepadukan** - *integrated*  
**gaya hidup** - *lifestyle*

24 Mac 2022