

## ۲۳ خاصیت شگفت آور سویا!



سویا از نظر ویتامین های گروه B بسیار غنی است و دارای مقداری ویتامین های C,D,E,K و کمی کاروتن می باشد . همچنین در سویا کلروفیل و آنتی بیوتیکی بنام کانوالین یافت می شود.

سویا از نظر ویتامین های گروه B بسیار غنی است و دارای مقداری ویتامین های C,D,E,K و کمی کاروتن می باشد . همچنین در سویا کلروفیل و آنتی بیوتیکی بنام کانوالین یافت می شود. دانشمندان موفق شده اند که از لوبیای سویا یک نوع آنتی بیوتیک ارزان قیمت تهیه کنند که مورومیکس نامیده می شود و باکتریهای مضر روده را از بین می برد .

سویا قرن‌هاست که غذای مردم آسیا مخصوصا چین بوده است . چینی ها آن را همراه با برنج بعنوان غذای اصلی خود مصرف می کنند. ایالات متحده آمریکا بزرگترین تولید کننده سویا می باشد و تقریباً دو سوم محصول کل دنیا را تولید می کند . سویا در ایران بنام (لوبیا روغنی ) ، (لوبیا چینی ) سوژا و دانه سویا معروف است.

سویا گیاهی است یکساله دارای ساقه پرشاخه ، برگهای آن بیضی ، نوک تیز و سبز رنگ می باشد . میوه آن شبیه لوبیا است که در هر غلاف آن سه تا پنج دانه جدا از یکدیگر وجود دارد . رنگ دانه سویا بر حسب انواع مختلف متفاوت است و برنگهای زرد ، سفید ، سیاه ، خاکستری و خالدار دیده می شود .

دانه سویا به بزرگی یک نخود کمی مسطح و گرد است . دانه سیاه سویا بیشتر در طب گیاهی مصرف دارد ولی از دانه زرد رنگ آن بیشتر برای روغن گیری استفاده می کنند . سویا بعلت داشتن پروتئین و مواد مغذی در تغذیه انسان بکار می رود . سویا از چین به نقاط دیگر دنیا راه یافته است و بطور وحشی در آن کشور وجود دارد . سویا در حدود ۳۵۰۰ نوع مختلف دارد که هر کدام آب و هوای مخصوصی را می خواهد .

### ترکیبات شیمیایی

سویا از نظر ویتامین های گروه B بسیار غنی است و دارای مقداری ویتامین های C,D,E,K و کمی کاروتن می باشد . همچنین در سویا کلروفیل و آنتی بیوتیکی بنام کانوالین یافت می شود. دانشمندان موفق شده اند که از لوبیای سویا یک نوع آنتی بیوتیک ارزان قیمت تهیه کنند که مورومیکس نامیده می شود و باکتریهای مضر روده را از بین می برد . جدول زیر مواد موجود در صد گرم دانه خشک و رسیده ، جوانه سویا ، شیر سویا و سبوس سویا را نشان می دهد . همانطور که گفته شد سویا از نظر مواد پروتئینی بسیار قوی است و در کشورهای فقیر از آن بعنوان جانشین گوشت استفاده می کنند . در جدول زیر سویا با گوشت مقایسه شده است.

بنابر این همانطور که در جدول بالا دیده می شود مقدار پروتئین سویا ۵/۱ برابر گوشت گاو می باشد و منبعی غنی از پروتئین است . برای درست کردن شیر سویا ، دانه سویا را له کرده و بمدت ۲۴ ساعت تحت تاثیر آب قرار می دهند سپس آنرا صاف می کنند و بدین ترتیب نوشابه ای مانند شیر بدست می آید که منبع غذایی خوبی است که می توان بجای شیر گاو مصرف کرد . روغن سویا که از فشردن دانه های له شده و سیاه بدست می آید رنگ زرد مایل به قرمز دارد و دارای بوی مخصوصی شبیه بوی لوبیا است و در حرارت ۱۵ درجه منجمد می شود ولی درجه حرارت معمولی حالت روان دارد.

### خواص داروئی

- ۱) سویا مقوی و باد شکن است.
- ۲) دانه سویا ، مدر ، تب بر و ضد سم است .
- ۳) در چین دانه سویا را بعنوان ضد سم مصرف می کنند.
- ۴) شیر سویا غذای مفیدی برای کودکان است .
- ۵) نان سویا برای مبتلایان به بیماری قند بسیار مناسب است زیرا اولاً ارزش غذایی زیادی دارد ثانیاً مواد نشاسته ای که تبدیل به قند می شود در آن کم است .
- ۶) دانه های سبز سویا را له کرده و بصورت ضماد در آورید این ضماد برای زخم های آبله و سایر زخم ها مفید است همچنین برای رفع التهاب و قرمزی پای بچه ها که در اثر ادرار بوجود آمده مفید می باشد .
- ۷) سویا برای مبتلایان به نقرس و رماتیسم و اشخاص ضعیف البنیه بسیار مفید است.
- ۸) سس سویا برای تحریک اشتها بکار می رود.
- ۹) سس سویا را برای از بین بردن بوی گوشت بکار می برند.
- ۱۰) سس سویا را به غذاهایی که تردید دارید سالم باشد بزنید سم آنرا خنثی می کند.
- ۱۱) سس سویا ملین ، خنک کننده و ضد سم است.
- ۱۲) اگر زن حامله در معرض خطر سقط جنین باشد به او سس سویا بدهید.
- ۱۳) اگر ادرار کسی بخون آلوده است سس سویا درمان آن است .

- ۱۴) سس سویا برای سوختگی پوست مفید است.
- ۱۵) فرآورده های سویا برای پیشگیری از سرطان مفید است .
- ۱۶) سویا به فعالیت روده ها و دفع منظم سموم کمک می کند.
- ۱۷) سویا مقدار تری گلیسرین خون را پائین می آورد.
- ۱۸) برای تمیز کردن شریانها از فرآورده های سویا استفاده کنید حتی کسانی که مبتلا به شراین و در معرض خطر قلبی هستند اگر از سویا استفاده کنند و گوشت را از برنامه غذایی خود حذف کنند بزودی شریانهای آنها تمیز و جوان خواهد بود .
- ۱۹) سویا سنگ کیسه صفرا را شکسته و خارج می سازد و اگر از فرآورده های سویا استفاده کنید در بدن شما سنگ کیسه صفرا تولید نخواهد شد اگر سنگ کیسه صفرا دارید رژیم خود را به سویا تغییر دهید.
- ۲۰) سویا برای سلامت روده بزرگ و تنظیم تخلیه و دفع مواد زائد بسیار مفید است.
- ۲۱) سویا موثر برای درمان سرطان کولون است.
- ۲۲) سویا از سرطان سینه جلوگیری می کند.
- ۲۳) سویا منبع غنی هورمون استروژن است بنابراین می توان جانشین هورمونهای مصنوعی در دوران یائسگی باشد . پس خانم ها در دوران یائسگی بهتر است از فرآورده های سویا استفاده کنند .

### طرز استفاده

فرآورده های سویا زیاد است و بسته به نوع سلیقه می توانید از آنها استفاده کنید مانند شیر سویا ، شیر بریده سویا ، بلغور سویا ، سویای بو داده ، پروتئین سویا ، سس سویا ، سویای تخمیر شده ، جوانه سویا و غیره...