



ایرانی‌ها به دفاع از سویا می‌روند

سویا، دانه‌ای روغنی بوده که بومی کشورهای آسیای شرقی است و در دستورهای غذایی مردمان آن کشورها رواج بسیار دارد...

سویا، دانه‌ای روغنی بوده که بومی کشورهای آسیای شرقی است و در دستورهای غذایی مردمان آن کشورها رواج بسیار دارد و تا به حال در مورد فواید آن بیشتر از سوی محققان چینی، ژاپنی و کره‌ای خبر شنیده بودیم؛ اما به تازگی خبرگزاری‌ها خبری را در مورد نتایج تازه‌ترین مطالعات در مورد فواید سویا از سوی محققان کشورمان منتشر کردند.

خبر این است که سویا می‌تواند برای بیماران دیابتی مفید باشد. به گزارش رویترز، این مطالعه را محققان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان انجام داده‌اند و نتایج آن را در شماره آوریل نشریه [#171](#)؛ [مراقبت دیابت](#) منتشر کرده‌اند.

در این مطالعه، بیماران مبتلا به دیابت نوع 2، به مدت 4 سال، تحت رژیم خاصی قرار گرفتند تا نتایج آن روی شاخص‌های مهم سلامتی‌شان بررسی شود. رژیم این افراد شامل 35 درصد پروتئین حیوانی، 35 درصد سویا و 30 درصد سایر پروتئین‌های گیاهی بود.

گروه شاهد این آزمایش، افراد دیابتی بودند که رژیم آنها شامل 70 درصد پروتئین حیوانی و 30 درصد پروتئین گیاهی، به غیر از سویا بود. انتخاب این دو نوع رژیم خاص، به این منظور انجام شده بود تا بتوان تأثیر جایگزینی پروتئین‌های حیوانی مانند گوشت را با سویا مقایسه کرد.

نتایج به دست آمده، نشان‌دهنده تأثیر مثبت رژیم انتخاب شده برای بیماران مورد مطالعه بود. به این ترتیب که بعد از 4 سال، شاخص‌هایی مانند قند خون ناشتا در این افراد کنترل‌شده‌تر بود، همچنین کلسترول بد موسوم به LDL پایین‌تر و تری‌گلیسیرید کمتر نیز از جمله نتایج استفاده از این رژیم عنوان شد.

ضمن اینکه شاخص موسوم به پروتئین واکنشی C نیز در این افراد در سطح پایین‌تری قرار داشت؛ پروتئینی که می‌تواند نشانه‌ای از احتمال بالاتر وقوع حمله قلبی محسوب شود.

این محققان در جمع‌بندی مطالعه خود آورده‌اند که استفاده از این نوع رژیم، حاوی مقدار مناسبی سویا، می‌تواند در کاهش عوارض قلبی، کلیوی و عروقی، مانند سکتة مغزی در بیماران مفید باشد.

پیش از این، تحقیقات مختلفی در مورد نتایج کوتاه‌مدت استفاده از رژیم غذایی حاوی سویا، به‌خصوص روی کاهش عوامل خطر بیماری‌های قلبی و عروقی، انجام شده بود، اما این نخستین مطالعه‌ای است که تأثیر این رژیم را در این بیماران و طی یک بازه زمانی طولانی‌تر (4 ساله) نشان می‌دهد.

همچنین مطالعات دیگری در مورد فواید سویا در پیشگیری از بیماری‌های وابسته به هورمون‌های زنانه، مانند علائم یائسگی از جمله گرگرفتگی و سرطان سینه یافت شده است که اهمیت استفاده از این دانه روغنی با ارزش را دوچندان می‌کند.

به‌عنوان مثال، بررسی‌های محققان مرکز ملی مطالعات سرطان ژاپن نشان داده است سویا حاوی ماده‌ای به نام genistein است که نقش مهمی در مبارزه علیه سرطانی شدن سلول‌های بافت سینه دارد.

در این مطالعه مشخص شده زنانی که سطح این ماده در خون‌شان بالاست، تا یک‌سوم کمتر در معرض ابتلا به سرطان سینه هستند (نتایج این مطالعه در شماره فوریه نشریه [#171](#)؛ [بیماری‌های سرطان](#) منتشر شده است).

البته مانند هر ماده غذایی مفید دیگری، فهرست کردن این فواید به معنی قطع مصرف سایر پروتئین‌ها نیست. همانطور که در مطالعه محققان کشورمان دیدیم، فواید سویا در کنار مصرف پروتئین‌های حیوانی بررسی شده بود.

بنابراین با توجه به این موضوع، بهتر است توصیه کنیم از سویا هم در رژیم غذایی خود، در حد متعادل، استفاده کنید. این نکته،

به‌خصوص برای خانم‌ها و نیز بیماران مبتلا به دیابت، اهمیت بیشتری دارد.