

پروتئین سویا؛ خوب یا بد؟



«پروتئین سویا یکی از رایج‌ترین مواد موجود در محصولات غذایی مختلف است. با این وجود بحث‌های بسیاری درباره فواید و خطرات مرتبط با مصرف پروتئین سویا وجود دارد.»

«پروتئین سویا یکی از رایج‌ترین مواد موجود در محصولات غذایی مختلف است. با این وجود بحث‌های بسیاری درباره فواید و خطرات مرتبط با مصرف پروتئین سویا وجود دارد.»

به گزارش ایسنا، عصر ایران به نقل از «ارگانیک فکتس» نوشت: «پروتئین سویا نوعی پروتئین ایزوله است که از دانه های سویا حاصل می‌شود. پروتئین سویا یک منبع خوب برای استفاده توسط افرادی است که رژیم های غذایی گیاهخواری یا وگان را دنبال می‌کنند یا آنهایی که قصد دارند از مصرف محصولات لبنی پرهیز کنند. در شرایطی که افراد بسیاری پودر پروتئین سویا ایزوله را برای فواید آن تحسین می‌کنند، برخی دیگر آن را به عنوان یک محصول غذایی بحث برانگیز در نظر می‌گیرند. این در شرایطی است که پروتئین سویا در تولید محصولات مختلف از جمله شیر سویا، میسو، تمپه، توفو، انواع مختلف جایگزین های گوشت، شیک های پروتئینی و غلات صبحانه مختلف استفاده می‌شود.

ارزش غذایی

همانگونه که از نام آن مشخص است، پروتئین سویا سرشار از ماده مغذی پروتئین است و یک وعده ۱۰۰ گرمی آن حاوی ۸۸.۲ گرم پروتئین است. همچنین این محصول سرشار از مواد معدنی مختلف مانند کلسیم، آهن، فسفر، منیزیم، سدیم، پتاسیم، و روی است. پروتئین سویا حاوی برخی ویتامین ها مانند فولات، ویتامین B6، نیاسین، ریبولوین و تیامین نیز است.

نکته دیگری که پروتئین سویا را به گزینه ای سالم تر تبدیل می‌کند فاقد شکر و کربوهیدرات بودن آن است. به طور همزمان، این پروتئین منبع خوبی از آب و انرژی را برای بدن تامین می‌کند.

پروتئین سویا؛ خوب یا بد؟

برخی مطالعات نشان داده اند که پروتئین سویا می‌تواند برای سلامت قلب، چاقی، بارداری، سرطان و موارد دیگر مفید باشد. در ادامه با فواید سلامت این محصول بیشتر آشنا می‌شویم.

مفید برای زنان باردار

بنابر مطالعه ای که در نشریه Journal of Perinatal Education منتشر شد، پروتئین سویا منبع خوبی برای ویتامین D است. همچنین، این مطالعه بیان کرد که شیر غنی شده یا شیر سویای غنی شده منابع غذایی قابل اعتماد برای این ویتامین هستند زیرا محصولات لبنی دیگر فاقد این ویتامین یا حاوی میزان کمی از آن هستند. از این رو برای زنانی که تمایل یا دسترسی به نور خورشید برای تولید طبیعی ویتامین D در بدن خود ندارند، شیر سویا می‌تواند به عنوان یک مکمل غذایی خوب عمل کند.

پتانسیل ضد سرطان

مطالعه ای که در نشریه Journal of Carcinogenesis منتشر شد، نشان داد که پروتئین سویا به مهار رشد پیش ماده ای برای سرطان روده بزرگ کمک می‌کند. در این مطالعه موش های باردار و شیرده که یک رژیم غذایی حاوی پروتئین سویا را دنبال می‌کردند یک اثر ضد سرطان بلندمدت را تجربه کردند.

مطالعه ای دیگر که در سال ۲۰۱۷ در نشریه Medicines منتشر شد، نشان داد که ایزوفلاون های موجود در سویا ممکن است به پیش بینی بهتر سرطان پستان کمک کنند.

تقویت سلامت قلب

پژوهش انجمن قلب آمریکا در سال ۲۰۰۸ نشان داد که پروتئین ایزوله شده سویا ممکن است به کاهش کلسترول بد (LDL) در بدن کمک کند اما اثری بر کلسترول خوب (HDL) یا فشار خون نداشت.

برخی مطالعات نشان داده اند در جوامع آسیایی که سویا یکی از اجزا ثابت رژیم غذایی آنها محسوب می شود، خطر کمتر بیماری های قلبی نسبت به افرادی که رژیم های غذایی غربی را دنبال می کنند، کمتر است. مطالعه ای که در نشریه Circulation منتشر شد، کاهش ۹.۳ درصد در سطوح کلسترول کلی، ۱۲.۹ درصد در سطوح کلسترول بد، و ۱۰.۵ درصدی در سطوح تری گلیسیرید را نشان داد. این آثار کاهشدهنده کلسترول خون، پروتئین سویا را به گزینه ای خوب برای سلامت قلب تبدیل می کنند.

کاهش خطر چاقی و دیابت

بنابر مطالعه ای که در نشریه American Journal of Clinical Nutrition منتشر شد، پروتئین سویا به کنترل هایپرگلیسمی، هایپرلیپیدمی، هایپرانسولینمی، و وزن بدن کمک می کند. این فواید منحصر به فرد پروتئین سویا می تواند به افراد مبتلا به دیابت و غیر دیابتی ها در تنظیم و کنترل قند خون و چاقی کمک کند.

تقویت سلامت استخوانی پس از یائسگی

مطالعه ای که در نشریه Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism منتشر شد، نشان داد که پروتئین سویا می تواند به پیشگیری از تحلیل تراکم استخوانی در زنان پس از ورود به دوره یائسگی کمک کند. همچنین، این مطالعه نشان داد که پروتئین سویا ممکن است خطر ابتلا به پوکی استخوان را در زنان پیش و پس از یائسگی کاهش دهد یا روند پیشرفت آن را کند سازد.

تقویت عضله سازی

سویا یک پروتئین کامل است به این معنی که حاوی تمام اسیدهای آمینه مورد نیاز بدن است. در شرایطی که سویا ممکن است منبع پروتئین بهتری نسبت به پروتئین وی (Whey) نباشد، برخی مطالعات نشان داده اند که بهتر از پروتئین کازئین است. مطالعات نشان داده اند که پروتئین سویا در ترکیب با منابع دیگر پروتئین بهترین عملکرد را ارائه می کنند. همچنین، برخی مطالعات نشان داده اند که پروتئین سویا در ترکیب با لبنیات ممکن است نتایج بهتری ارائه کند، از این رو به بهبود سلامت عضلانی کمک می کند.

عوارض جانبی و اختلاف نظرها

گمانه زنی های بسیاری درباره این که پروتئین سویا برای سلامت انسان خوب یا بد است، وجود دارند. در شرایطی که به برخی فواید پروتئین سویا در بالا اشاره شد، در ادامه نگاهی به عوارض جانبی بالقوه آن خواهیم داشت.

فیتات ها: مطالعه ای که در نشریه Journal of Agriculture and Food Chemistry منتشر شد، نشان داد که پروتئین سویا حاوی ضد مواد مغذی به نام فیتات ها است که محتوای آهن و روی را در آن کاهش می دهند. با این وجود، فیتات ها به تنهایی منجر به آثار منفی بر سلامت انسان نمی شوند مگر آن که به پروتئین سویا به عنوان منبع تامین آهن و روی خود وابسته باشید. از این رو، دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم و متعادل توصیه شده است که سطوح مطلوب از مواد مغذی مورد نیاز را در اختیار بدن قرار می دهد.

عملکرد تیروئید: برخی مطالعات نشان داده اند که پروتئین سویا ممکن است بر عملکرد غده تیروئید در بدن انسان تاثیرگذار باشد. وجود ایزوفلاون ها در سویا می تواند در عملکرد تیروئید و تولید هورمون های آن اختلال ایجاد کند. با این وجود، برای نتیجه گیری قطعی به پژوهش های بیشتری در این زمینه نیاز است زیرا برخی مطالعات اثر کوچک یا هیچ گونه اثری بر عملکرد تیروئید را نشان نداده اند.

هورمون ها: برخی افراد به واسطه محتوای فیتواستروژن ها که ممکن است بر سطوح هورمونی در بدن تاثیرگذار باشد از مصرف پروتئین سویا پرهیز می کنند. همچنین، ادعاهایی مبنی بر تاثیر آن بر کاهش سطوح تستوسترون در مردان وجود دارد، اگرچه پژوهش ها ارتباطی بین این دو را نشان نداده اند.

محصولات سویا اغلب به موضوع داغی برای بحث تبدیل می شوند زیرا گاهی اوقات از سویای اصلاح شده ژنتیکی در تهیه آنها استفاده می شود. با این وجود، به پژوهش های بیشتر برای نتیجه گیری قطعی در این زمینه نیاز است.»