

سویا رقیب گاو می شود



شیر سویا یکی از نوشیدنی‌هایی است که این روزها در انواع مختلف طعم‌دار، غنی‌شده با املاح و ویتامین‌ها و... در بسیاری از فروشگاه‌ها و مغازه‌ها عرضه می‌شود.

جام جم آنلاین: شیر سویا یکی از نوشیدنی‌هایی است که این روزها در انواع مختلف طعم‌دار، غنی‌شده با املاح و ویتامین‌ها و... در بسیاری از فروشگاه‌ها و مغازه‌ها عرضه می‌شود.

برخی افراد به این تصور که این شیر با شیر گاو مخلوط شده یا به این عقیده که این شیر نسبت به شیرهای لبنی خواص و ارزش یکسانی دارد آن را جایگزین شیر معمولی کرده و حتی به کودکان و نوزادان خود هم می‌خورانند، اما پرسش اینجاست که چه تفاوتی میان شیرسویا با شیرگاو است؟

عصاره لوبیای سویا

لوبیای سویا گیاهی است که در اصل بوی علفی می‌دهد و مزه بدی دارد. اما فناوری روز توانسته عامل بدبویی و طعم بد سویا را حذف و آن را برای مصارف خانگی و صنعتی آماده کند.

اولین دلیل استفاده از سویا پروتئین بالای آن است که موجب شده از آن فرآورده‌هایی چون آرد، شیر، پروتئین بافت‌دار و روغن سویا تهیه شود. در ایران شیرسویا به روش‌های مختلفی تولید می‌شود.

ابتدا دانه‌های سویا را تمیز و سپس خیس می‌کنند و بر اثر خیس‌اندن تا حدی قندهای نامطلوب سویا که بسیار نفاخ هستند، خارج می‌شود. در مرحله بعد دانه‌ها را خرد و به وسیله بخار آنزیم‌زدایی می‌کنند.

هدف از این کار غیرفعال کردن مواد نامطلوبی است که مانع جذب پروتئین‌های موجود در سویا می‌شوند. در این فرآیند حرارتی تا حدودی بوی علفی سویا کم شده و در مرحله آخر از طریق سانتریفیوژ، شیر یا عصاره سویا از فیبر آن جدا می‌شود.

این فرآورده حاصله از سویا یک محصول کاملاً گیاهی بوده و با شیرگاو مخلوط نمی‌شود و تنها شباهت آن با شیر لبنی در رنگ شیری آن است. این شیر از نظر طعم و مزه و خواص تغذیه‌ای شباهت چندانی به شیرگاو نداشته و طعم آن مشابه طعم غلات است.

تفاوت شیر سویا با شیر گاو

- شیرسویا محلولی پروتئینی و حاوی چربی، کربوهیدرات و ویتامین‌هایی چون E، B6، B1 و همچنین لسیتین و فیبر است. این شیر حدوداً یک‌چهارم کلسیم شیرگاو را دارد و معمولاً تولیدکنندگان به آن کلسیم می‌افزایند.

شیر سویا اگرچه در مقایسه با شیرگاو کلسیم پایین‌تری دارد، ولی حاوی فاکتورهایی است که به جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند. بنابراین بهتر است افراد خصوصاً خانم‌ها از قبل دوران یائسگی برای پیشگیری از پوکی استخوان، هم از مواد کلسیم‌دار مثل شیر و هم از مواد جاذب کلسیم چون شیرسویا استفاده کنند.

- شیرسویا به جهت پروتئین بالا، پروتئینی شبیه گوشت دارد و حاوی تعدادی از اسید آمینه‌های ضروری است، اما در مقایسه، شیرگاو پروتئین با کیفیت‌تری داشته و نباید شیرسویا را جایگزین آن کرد.

- چربی این نوشیدنی در مقایسه با شیر معمولی به جهت اسیدهای چرب غیراشباع از افزایش کلسترول جلوگیری و از ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی می‌کاهد.

- این شیر برخلاف شیرگاو لاکتوز ندارد و برای افرادی که دچار عدم تحمل قند لاکتوز هستند مناسب است. البته بد نیست بدانید که وجود برخی قندها در سویا موجب می‌شود این شیر کمی نفاخ باشد.

- خواص اصلی شیرسویا مربوط به گروهی از ایزوفلاونوئیدها و فیتواسترول‌هایی است که خاصیت آنتی‌اکسیدانی و شبه‌هورمونی دارند.

این دو ترکیب می‌توانند در پیشگیری از بیماری‌های مزمن چون سرطان پستان و پروستات و همچنین کاهش عوارض یائسگی چون گرگرفتگی، تعریق شبانه، بی‌خوابی و سردرد موثر باشند. اما اگر از سویا و فرآورده‌های آن به مقدار خیلی زیاد استفاده کنید خود می‌توانند عامل بروز سرطان شوند.

در واقع مقدار مازاد فیتواستروژن‌ها در بدن می‌توانند رشد سرطان‌های مرتبط با هورمون را تحریک کنند به همین دلیل متخصصان تغذیه مصرف زیاد سویا خصوصا مکمل آن را بدون مشورت با پزشک مربوطه توصیه نمی‌کنند.

حساسیت به شیرسویا

شاید در اینجا این پرسش مطرح شود، چرا عده‌ای از افراد با خوردن شیرسویا دچار حساسیت می‌شوند؟

عدم تحمل سویا حالتی است که در آن دستگاه گوارش فرد نمی‌تواند پروتئین شیرسویا یا غذاهایی که در تهیه آنها از سویا استفاده شده را هضم کند. این مشکل در کودکان و نوزادان بسیار شایع است و نشانه‌های آن در نوزادان مبتلا که مادرانشان از غذاهای حاوی سویا استفاده کرده باشند، پدید می‌آید.

شایع‌ترین علائم در نوزادان و کودکان، استفراغ، گریه مکرر و اسهال آبکی و در بزرگسالان سردرد، گیجی، منگی، تعرق زیاد، تحریک‌پذیری، تپش قلب و گاهی تنگی‌نفس است.

خطرناک‌ترین علامت این بیماری شوک حساسیتی آنافیلاکسی است که با افت فشارخون، ضربان سریع قلب، تب و از دست‌دادن هوشیاری بروز می‌کند. این اختلال، درمان دارویی و قطعی ندارد و فقط باید از غذاهای حاوی سویا پرهیز کرد.

هنگام خرید شیرسویا انواع ساده و بدون طعم آن را انتخاب کنید. طعم و رنگ‌هایی که به این نوشیدنی افزوده می‌شود، اگر طبیعی باشد مشکلی ندارد. اما اگر شیمیایی و سنتزی باشند، مصرف مستمر آن می‌تواند در درازمدت عوارضی را برای مصرف‌کننده ایجاد کند.

نکته دیگر شکر است که به منظور ایجاد طعم مطلوب به شیرهای طعم‌دار افزوده می‌شود. متأسفانه شیرینی زیاده از حد این محصولات در افراد - خصوصا کودکان - احتمال چاقی و زمینه‌های ابتلا به دیابت را فراهم می‌کند.

فاخره بهبهانی
گروه سلامت