

سویا رقیب جدی گوشت قرمز

بالاخره سویا خوب است یا بد؟ آیا می‌توان پروتئین بافت‌دار سویا را جایگزین گوشت قرمز کرد؟



جام جم آنلاین: بالاخره سویا خوب است یا بد؟ آیا می‌توان پروتئین بافت‌دار سویا را جایگزین گوشت قرمز کرد؟ ارزش تغذیه‌ای پروتئین سویا چه میزان است؟ اینها سوالاتی است که این روزها بیشتر خانواده‌هایی که اطلاعات ضد و نقیصی در مورد این فرآورده پروتئینی شنیده‌اند، از کارشناسان و متخصصان تغذیه می‌پرسند.

با این حال برخی خانواده‌ها به دلیل صرفه‌جویی، این محصول را جایگزین گوشت کرده‌اند، اما تعدادی هم هستند که این فرآورده گیاهی را بدون ارزش تغذیه‌ای می‌دانند و حتی یک‌بار هم طعم آن را نچشیده‌اند. آیا می‌توان سویا را با گوشت مقایسه کرد؟

سویا عضوی از خانواده حبوبات است. آنچه به عنوان پروتئین بافت‌دار سویا در بازار عرضه می‌شود، از تغییر شکل یافتن لوبیای سویا به دست می‌آید.

پروتئین سویا بدون روغن و کلسترول

در صنعت، ابتدا دانه‌های سویا را به کارخانه‌های روغن‌کشی می‌برند و در آنجا این دانه‌ها خرد شده و با پرس‌های مکانیکی روغن‌کشی می‌شود. بقیه روغن موجود در سویا را هم با حلال‌های شیمیایی استخراج می‌کنند.

آنچه از سویا باقی می‌ماند کنجاله سویاست. این کنجاله فاقد روغن و کلسترول بوده و سرشار از پروتئین، فیبر و املاح معدنی است.

در ادامه فرآوری، کنجاله سویا را در دستگاهی ریخته و می‌پزند و به خمیر تبدیل می‌کنند و در نهایت آنها را به وسیله دستگاه‌هایی فرم داده و به شکلی که در بازار می‌بینید با نام پروتئین سویا عرضه می‌کنند.

پروتئین سویا با گوشت برابری می‌کند

البته باید بدانید وقتی سویا طبخ می‌شود، مقدار زیادی از ویتامین‌های خود را از دست می‌دهد و به دلیل جذب آب 15 تا 20 درصد از غلظت پروتئینی‌اش کاسته می‌شود.

با این حال باز هم میزان پروتئین آن بسیار بالا بوده و پس از طبخ چیزی حدود 50 تا 60 درصد از پروتئین آن باقی خواهد ماند بنابراین مقدار پروتئین سویا با گوشت قابل مقایسه است، اما نکته قابل توجه آن که کیفیت و تعداد برخی اسیدهای آمینه ضروری پروتئین سویا از گوشت کمتر است.

یعنی اگر بخواهیم این فرآورده را به طور کامل جایگزین گوشت قرمز و منابع پروتئین حیوانی را از برنامه غذایی روزانه حذف کنیم به یقین علائم کمبود برخی اسیدهای آمینه‌ای که در بدنمان ساخته نمی‌شود ظاهر شده و عوارضی را به دنبال خواهد داشت.

متخصصان معتقدند بیشتر پروتئین‌های گیاهی به جهت آن که یک یا چند اسید آمینه ضروری را ندارد، بهتر است همراه با منابع پروتئینی دیگر همچون غلات یا گوشت مصرف شود. در نتیجه اگر پروتئین سویا را به همراه ماکارونی یا برنج مصرف کنید یا با یک دوم گوشت قرمز مخلوط کنید، اسیدهای آمینه این منابع مکمل یکدیگر شده و این مشکل برطرف خواهد شد.

آهن سویا قابلیت جذب پایینی دارد

در مورد میزان آهن سویا نیز باید گفت در مقایسه با آهن گوشت تفاوت چندانی ندارد.

البته باید بدانید در مرحله خیساندن و پخت، مقداری از آهن سویا در آب پخت نشست کرده و از میزان آن کاسته می‌شود. نکته قابل توجه آن که آهن سویا به دلیل گیاهی بودن بسختی جذب بدن می‌شود.

اما آهن گوشت قابلیت جذب فوق‌العاده بالایی داشته و زنان باردار و شیرده و دختران نوجوانی که در زمان قاعدگی دچار کمبود این

ماده معدني مي‌شوند براي جبران كم‌خوني بايد از منابع حيواني آهن مورد نياز بدن خود را كسب كنند. از طرفي ميزان بالاي ويتامين B12 گوشت قرمز فاكٲوري موثر براي ساخت سلول‌هاي خوني و عصبي بوده و در ساخت DNA موثر است.

«روي; در گوشت

همچنين بايد بدانيد بهترين منبع روي، گوشت قرمز است. روي به رشد مطلوب كودكان و نوجوانان كمك كرده و در تنظيم برخي اعمال دستگاہ تناسلي دخيل است، اما نبايد نادیده گرفت كه گوشت قرمز سرشار از چربي اشباع بوده و كلسترول بالايي دارد. البته گوشتي كه 95 درصد لخم باشد چربي كمترى دارد، ولي در مقايسه با سوييا باز هم چرب است.

برگرها، كباب كوبيده، سوسيس، كالباس و حتي انواع ناگت‌ها بيش از 50 درصد چربي داشته و براي بدن مضر است. بنابراین بنا به گفته متخصصان تغذيه از مصرف بيش از نيم كيلو گوشت قرمز پخته و فرآورده‌هاي آن در هفته خودداري كنيد.

در صورتي كه فرآوري سوياي بافت‌دار بدرستي و تحت كنترل متخصصان مربوط انجام شود، به دليل فقدان كلسترول و غني بودن از مواد فنولي و آنتي اكسيداني (ضد سرطان) براي سلامت قلب و عروق مناسب‌تر از مقدار زياد گوشت بوده و فيبر بالاي آن براي كارکرد مطلوب سيستم گوارشي مفيد و سبب رفع يبوست و التيام هموروئيد (بواسير) مي‌شود.

فاخره بهبهاني - گروه سلامت