

سویا و سلامت

صدها سال است که دانه های سویا بعنوان غذای اصلی در بعضی فرهنگها محسوب میشود...



سویا و سلامت
صدها سال است که دانه های سویا بعنوان غذای اصلی در بعضی فرهنگها محسوب میشود. این دانه ها از طریق آسیائی ها به آمریکای شمالی معرفی شدند. اکنون آمریکا بزرگترین تولید کننده سویا و محصولات مرتبط با آن است. این گیاه با موارد استفاده فراوان، سرشار از پروتئین، چربی غیر اشباع، فیبر و مواد معدنی است. آنچه که از ارزش غذایی این دانه ها مهم تر است این است که استفاده مکرر از سویا و محصولات آن باعث کاهش خطر ابتلا به بعضی از بیماریهای خطرناک و مهلك، مثل: بیماری های قلبی - عروقی، سرطان و پوکی استخوان می شود. بنظر می رسد خواص مفید سویا مرتبط با فیتو کمیکالی بنام ایزوفلاون است که تقریباً در تمامی محصولات سویا وجود دارد.

ارزش غذایی:
نه نوع اسید آمینه ضروری در همه گیاهان به وفور یافت می شود و در این میان دانه های سویا در دنیای گیاهان استثناء هستند. دانه های سویا محتوی تقریباً 40% پروتئین هستند. صنایع غذایی می توانند دانه های سویا را طوری فرآوری کنند که پروتئین آنها حفظ شود، بنابراین دانه سویایی که خورده می شود مملو از پروتئین خواهد بود.

دانه های سویا دارای مواد معدنی همچون کلسیم، آهن، و روی می باشند که میزان موادمعدنی آن در انواع متفاوت دانه های سویا، مختلف می باشد. پروتئین سویا، آرد سویا و دانه های پخته سویا بیشتر از دیگر محصولات آن دارای مواد معدنی دارند. دونوع ایزوفلاون مهم در دانه های سویا genistein و دایدزئین daidzein هستند. در سال های گذشته، بالغ بر 200 مقاله در زمینه نقش بیولوژیکی و بیوشیمیایی ایزوفلاونها منتشر شده است. گرچه دانشمندان هنوز در تلاشند تا چگونگی عملکرد ایزوفلاونها را کشف کنند، اما مهمترین نتیجه حاصل از مصرف محصولات سویا کاهش بیماریهای مهلك است.

سویا و سلامتی
مطالعات انجام گرفته نشان می دهد که سرطان سینه، پروستات و روده کوچک در آمریکا که به میزان کمتری از فرآورده های سویا استفاده می شود بیشتر شایع است. در مطالعات آزمایشگاهی انجام شده مشخص شده که ایزوفلاونها می توانند در قابلیت رشد یک سلول سرطانی اختلال ایجاد نمایند. همچنین فرآورده های سویا می توانند خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را کاهش دهند. یک تئوری آزمایش شده بیان می کند که ایزوفلاونها چربی خون را پایین نگه می دارند. آزمایشهای بالینی نشان داده اند افرادی که پروتئین گیاهی مصرف می کنند، در مقایسه با پروتئین حیوانی، میزان کلسترول خون کمتری دارند اهمیت این یافته چنان است که سازمان غذا و دارو اخیراً اعلام کرده که پروتئین گیاهی برای سلامت قلب مفید است. اگر محصولی در هر وعده مصرفی حداقل 6/25 گرم پروتئین گیاهی داشته باشد و دارای چربی و کلسترول پایینی باشد، تولید کنندگان آن می توانند ادعا کنند که احتمال بیماریهای قلبی را کاهش می دهد مشروط بر اینکه فرد حداقل 25 گرم پروتئین گیاهی در روز مصرف نماید. همچنین نقش احتمالی فرآورده های سویا در جلوگیری از پوکی استخوان مورد بررسی قرار گرفته است. ایزوفلاونها و مشتقات سویا که ipriflavone ایبری فلاون نامیده می شوند وقتی به همراه کلسیم و ویتامین D مصرف شوند محتوای مواد معدنی استخوان را در زنان پائین تر از زمان پائینگی کم می کنند. بویژه در احتمالاً ایزوفلاونها به رفع عوارض قبل از پائینگی و زمان پائینگی مثل گر گرفتگی در زمان پائینگی کمک می کنند. بویژه در کشورهایی که مصرف دانه های سویا زیاد است، عوارض پائینگی کمتر گزارش شده است. فرآورده های سویا مطمئناً به این مرحله از زندگی خانمها کمک خواهند کرد. در حالیکه هنوز جا برای تحقیقات بیشتر وجود دارد بهتر است که پیشنهاد کنیم که هر فرد برای سلامت خود روزانه از دانه های سویا و فرآورده های آن استفاده کند.

سویا بهترین دوست مردان:
از سالها پیش سویا به عنوان سلاحی در برابر سرطان سینه و روده بزرگ مطرح شده است. اخیراً تحقیقات نشان داده که سویا همچنین در پیشگیری از سرطان غده پروستات بخوبی موثر است.

مطالعات در دانشگاه Loma Linda و دانشگاه کالیفرنیا در ایالت Davis نشان داده مصرف سویا، وقوع و روند رشد سرطان پروستات را کاهش می دهد. این خبر خوبی برای 220000 مردی است که در سال 2003 سرطان پروستات تشخیص داده شده است. در یک مطالعه مشخص شده که فقط یک واحد از محصولات سویا مانند شیر سویا می تواند خطر توسعه سرطان پروستات را بیشتر از 70% کاهش دهد.

سویا چه چیزهایی برای بچه ها دارد؟
مصرف سویا به عنوان یک ماده غذایی که می تواند به پیشگیری از ابتلا به بیماری های مزمن کمک کند اگر از کودکی آغاز شود بسیار موثر و مفید است. عادت کودکان به طعم این ماده غذایی باعث می شود که در بزرگسالی از مصرف این ماده غذایی لذت ببرند. لذتی که به حفظ سلامت آنها نیز کمک می کند. اخیراً مطالعات نشان داده که اگر یک شخص در دوران کودکی سویا مصرف نماید بدن او قادر به استفاده کردن بهتر از آن و پیشگیری بیماری هایی مانند سرطان است. سویا یک منبع عالی پروتئین و یک ماده غذایی خوب برای تقویت ماهیچه هاست

مصرف شیر سویا به عنوان یک غذای ساده و خوشمزه روشی است که از طریق آن می توان سویا را در برنامه روزانه غذایی کودکان وارد کرد. شیر سویا کلسیم زیاد و ویتامین A و D زیادی را در مقایسه با شیر روزانه فراهم می آورد و کودکان شما از این

طریق همه فواید سلامتی را از سویا دریافت می کنند.
منبع: بهسایت