

یک واحد سویا شناسی علمی



بعضی از مواردی که در مورد خواص سویا مطرح می شود برگرفته از نتایج اولیه ی پژوهش هایی است که بر روی این گیاه مفید انجام شده است اما تناقض هایی در این زمینه مشاهده می شود...

بعضی از مواردی که در مورد خواص سویا مطرح می شود برگرفته از نتایج اولیه ی پژوهش هایی است که بر روی این گیاه مفید انجام شده است اما تناقض هایی در این زمینه مشاهده می شود...

همواره به ما گفته شده است مصرف منظم غذاهایی که در تهیه ی آن ها از سویا استفاده شده، کلسترول خون را پایین آورده، گرگرفتگی را کاهش داده و از ابتلا به بیماری های سرطان سینه و پروستات می کاهد و در کنار این ها وزن را کم می کند و از پوکی استخوان جلوگیری می کند. برخی از فواید ذکر شده کاملاً مربوط به ویژگی های منحصر به فرد دانه ی سویا است؛ آن هم به علت داشتن میزان غلظت بالای ایزوفلاوون ها که نوعی استروژن گیاهی است. اگرچه، بعضی از مواردی که در مورد خواص سویا مطرح می شود برگرفته از نتایج اولیه ی پژوهش هایی است که بر روی این گیاه مفید انجام شده است اما تناقض هایی در این زمینه مشاهده می شود.

سویا و بیماری های قلبی

در سال 1999، سازمان غذا و دارو به صنایع غذایی این اجازه را داد که اعلام کنند مواد غذایی که میزان اندکی چربی و کلسترول در آن ها به کار رفته و حاوی سویا هم باشد می تواند ریسک ابتلا به بیماری های قلبی را تا حد زیادی کاهش دهد و این ادعا بر پایه ی پژوهش انجام شده در مورد سویا بود که نشان داد سویا میزان LDL مضر خون را کاهش می دهد. البته سایر مطالعات هم این نتایج را کاملاً تأیید می کنند.

فیتواستروژن همیشه هم مانند استروژن عمل نمی کند. در برخی موارد؛ این ماده باعث اختلال کار استروژن می شود

به طور مثال مطالعه ای گسترده در سطح کلان بر روی 38 مورد بالینی که در سال 1995 انجام شد، نشان داد مصرف حدود 50 گرم پروتئین سویا در هر روز به جای پروتئین حیوانی، کلسترول مضر خون را تا حد 12.9 کاهش می دهد؛ چنین میزانی از مصرف اگر در طی مدت زمان بیشتری ادامه یابد، به 20 درصد کاهش احتمال ابتلا به سکتة قلبی و یا هر شکلی از بیماری های قلبی خواهد رسید.

اگر چه مطابق نتایج حاصل از پژوهش های صورت گرفته بر روی سویا که توسط کمیته ی غذایی انجمن قلب آمریکا در سال 2000 منتشر شد خوردن 20 گرم سویا در هر روز کلسترول بد خون را تا سه درصد کاهش می دهد. در نظر داشته باشید که 50 گرم پروتئین سویا بیش از نیمی از نیاز متوسط بدن شخص را تأمین می کند که معادل 8 اونس (حدود 240 سی سی) شیر سویا در روز است.

با وجودی که پروتئین سویا اثر مستقیم اندکی بر کلسترول دارد، غذاهای حاوی سویا برای عروق و قلب مفیدند؛ زیرا معمولاً جایگزین بسیار خوبی برای برخی مواد غذایی مانند گوشت قرمز محسوب می شوند که حاوی چربی غیر اشباع، فیبر، ویتامین ها، و مواد معدنی کمتری هستند.

سویا و گرگرفتگی های زنان

پژوهش ها به خوبی اثر مؤثر سویا بر روی بهبودی گرگرفتگی و سایر علائم یائسگی را به اثبات رسانده اند. به صورت نظری، این گفته صحیح است؛ زیرا دانه های سویا غنی از ایزوفلاوون ها هستند که نوعی استروژن گیاهی است؛ بنابراین آن ها می توانند حالت گرگرفتگی را با اضافه کردن استروژن به زنان یائسه در شرایطی که به صورت عادی سطح استروژن در زنان یائسه رو به کاهش می رود، کاهش دهند.

پژوهش انجام شده در سال 2006 نیز مؤید این مسئله است. البته این موضوع تا حدی مورد اختلاف متخصصان است؛ بنابراین نیازمند پژوهش های وسیع تر در این زمینه هستیم.

سویا و سرطان سینه

فیتواستروژن همیشه هم مانند استروژن عمل نمی کند. در برخی موارد؛ این ماده باعث اختلال کار استروژن می شود. اما به صورت نظری مصرف سویا می تواند ریسک ابتلا به سرطان سینه را کاهش دهد؛ زیرا استروژن محرک رشد و بافت سینه است. اما از سوی دیگر در صورت وجود اختلال در استروژن احتمال ابتلا به سرطان سینه وجود دارد.

البته پژوهش هایی که در این زمینه انجام شده پاسخ چندان روشنی نمی دهند. برخی از پژوهش ها نشان داده، میان مصرف سویا و سرطان سینه رابطه ای مثبت وجود دارد و اما سایر مطالعات هیچ ارتباطی نیافته اند و حتی برخی از مطالعات هم تا حدی نگران کننده هستند؛ زیرا نشان داده اند پروتئین سویا محرک رشد سلول های سرطانی سینه است.

مصرف درازمدت سویا اما اثرات دیگری را نشان داده است: برای نمونه مؤسسه ی مطالعه ی زنان شانگهای دریافت احتمال ابتلا به سرطان سینه در زمان پیش از یائسگی در زنانی که در بزرگسالی و در سنین ابتدای بلوغ سویای بیشتری مصرف کرده اند نسبت به سایر زنان با مصرف دوز پایین تر سویا در حدود 60 درصد کمتر است.

در مطالعه ی دیگری که در مورد نجات یافتگان از سرطان سینه هم در آمریکا و هم در چین انجام شد، رابطه ای مستقیم میان ریسک پایین سرطان سینه با مصرف غذاهای حاوی سویا به اثبات رسید.

سویا و دیگر سرطان ها

اگرچه میزان مواد مغذی موجود در سویا می تواند در برابر آندومتر، سرطان تخمدان و پروستات و سرطان روده بزرگ نقشی مؤثر داشته باشد؛ اما هیچ شاهد بالینی محکمی برای این امر وجود ندارد.

سویا، حافظه و عملکرد شناختی

مطالعات اندکی در مورد احتمال این که مصرف سویا می تواند مانع ابتلا به آلزایمر و زوال عقل یا کاهش مهارت های مغزی شود انجام شده است. نتایج این پژوهش ها نیز گاهی متناقض است به این معنی که مصرف زیاد آن می تواند مشکلاتی را در حافظه ایجاد کند؛ بنابراین در این زمینه هم نیازمند انجام پژوهش های بیشتری هستیم.