



معجزه‌های به نام سویا

سویا باعث کاهش بیماری‌های استخوانی از جمله پوکی استخوان می‌شود.

سویا باعث کاهش بیماری‌های استخوانی از جمله پوکی استخوان می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز، دکتر فاطمه قائم مقامی؛ استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، متخصص زنان و سرطان‌های زنان در زندگی آنلاین نوشت:

از توصیه‌های انیشتین دانشمند عالیقدر: هیچ چیز در روی زمین برای حفظ سلامت بشر و شانس او برای بقاء زندگی به اندازه رژیم غذایی گیاهی مؤثر نیست.

سویا از خانواده و تیره بقولات می‌باشد که بر حسب قد دسته‌بندی شده است، گیاهی است یکساله به طول 50-60 سانتیمتر با برگ‌های سه قسمتی و دارای گل‌های کوچک سفید یا بنفش بصورت گل‌آذین در زیر برگها، این گیاه بخاطر دانه‌های سرشار از پروتئین آن کشت داده می‌شود، این دانه‌ها پس از جدا شدن شسته شده و برای تهیه محصولات بر مبنای سویا مورد استفاده قرار می‌گیرند.

محصولات سویا حاوی هر سه ماده غذایی اصلی، یعنی پروتئین‌ها، کربوهیدراتها و چربی بوده و همچنین حاوی سایر عناصر غذایی از جمله ویتامین‌ها، کلسیم، آهن، املاح معدنی و اسید فولیک است. ایزوفلاون موجود در سویا یک ماده شیمیایی گیاهی (فیتوکمیکال) است که خاصیت استروژن یا هورمون زنانه دارد و بهمین جهت فیتواستروژن یا استروژن گیاهی نامیده می‌شود. شواهد و بررسی‌ها نشان می‌دهد سویا به عنوان یک دانه گیاهی ارزشمند در طب سنتی نیز از جایگاه برجسته‌ای برخوردار بوده است.

تأثیر سویا در جلوگیری از سرطان رحم و پستان

همانطور که ذکر شد سویا باعث کاهش سرطان پستان و رحم می‌شود و از این بیماریها پیشگیری می‌شود. ایزوفلاون موجود در پروتئین سویا باعث جلوگیری از آثار نامطلوب هورمون زنانه (استروژن) می‌شود و شبیه تاموکسیفن که برای پیشگیری از سرطان پستان استفاده می‌شود عمل می‌نماید.

سویا باعث جلوگیری از تشکیل عروق جدید شده و مانع رشد و گسترده‌گی سرطان پستان می‌شود تراکم پستان‌ها و تغییرات فیبروکیستیک پستان را کاهش می‌دهد. سویا اثرات مفیدی در پیشگیری از سرطان پروستات و کاهش خطر سرطان مثانه شده و بازدارنده رشد سلولهای سرطانی است.

مبارزه با موادمشیمیایی گیاهی (فیتوکمیکالها) با سرطان و سایر بیماری‌ها

سویا و بهبود علائم یائسگی

فیتواستروژنها یا هورمونهای زنانه گیاهی به گیرنده‌های هورمونهای زنانه یا استروژن اتصال می‌یابند و علائم یک هورمون زنانه (استروژن) واقعی را تقلید می‌نمایند.

سویا باعث کاهش علائم یائسگی بصورت گرگرفتگی، تعریق شبانه، خستگی، خشکی دستگاه تناسلی (واژینال)، بهبود کاهش میل جنسی، سردرد و اضطراب می‌شود و این در حالی است که روی مخاط رحم و غدد پستان اثر نامطلوب ندارد حتی باعث کاهش خطر سرطان در این اعضا می‌شود. حداقل میزان مصرف برای تسکین علائم روزانه 7 گرم می‌باشد ولی میزانی که 25 گرم است که حاوی 160 میلی‌گرم ایزوفلاون است.

تأثیر سویا در تأخیر پیری بافت‌ها

مصرف سویا باعث تأخیر پیرشدن شخص می‌شود چون عواملی که باعث پیری بافتها می‌شود درحقیقت مربوط به ژنهای خاص، سیستم ایمنی بدن و در معرض قرار گرفتن رادیکال‌های آزاد است. سویا بعنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل کرده و از تأخیر رادیکال‌های آزاد در روی بافت‌های بدن جلوگیری می‌نماید.

تأثیر سویا در کاهش کلسترول و بیماریهای قلبی - عروقی

میزان کلسترول خون افرادی که از سویا استفاده می‌نمایند پائین‌تر از افرادی است که کمتر مصرف می‌کنند. همچنین سویا حاوی مقدار ناچیز تری‌گلیسیرید است. به این ترتیب ضمن پائین آورنده بودن کلسترول و تری‌گلیسیرید ریسک بیماری قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد. همچنین بدلیل وجود اسیدهای چرب امگا 3 (Omega 3) و ویتامین (E) این خاصیت بیشتر تشدید می‌شود.

تأثیر سویا بر تناسب اندام

پروتئین سویا باعث کاهش تجمع چربی و افزایش نسوج ماهیچه‌ای می‌شود. انسولین باعث ذخیره قند بصورت چربی در بدن می‌شود سویا سطح انسولین را مناسب نگه می‌دارد. پروتئین سویا باعث تخلیه گلوکوکون می‌شود که خود علائم اکسیداسیون چربی است و باعث مصرف چربی بدن می‌گردد.

پروتئین سویا باعث ترشح هورمون آنابولیک را که باعث شکل دادن عضله می‌شود تحریک می‌نماید و به این ترتیب باعث تناسب اندام و کاهش خطرات بیماریهای قلبی می‌گردد.

تأثیر سویا بر روی استخوان‌ها

سویا باعث کاهش بیماری‌های استخوانی از جمله پوکی استخوان می‌شود، ایزوفلاون موجود در سویا تراکم استخوانی را افزایش داده و مانع پوکی استخوان می‌شود. میزان دفع کلسیم در کسانی که از پروتئین سویا استفاده می‌نمایند کمتر از کسانی است که از این رژیم استفاده نمی‌نمایند.

تأثیر سویا در روی سیستم مغزی

سویا باعث تقویت هوش و حافظه شده و شیوع آلزایمر را کم می‌نماید. ترشح دوپامین در مغز را تحریک می‌نماید و باعث کاهش وزن می‌شود. بدین ترتیب مصرف سویا را بعنوان یک گیاه که باعث تأمین سلامتی و پیشگیری از خیلی از بیماری‌ها و سرطان‌ها می‌شود، پیشنهاد می‌شود.