

سویا؛ محدودیت مفید

دکتر ابراهیم جوان: آیا سویا می‌تواند جایگزینی سالم برای گوشت باشد؟

این روزها شاید کمتر فروشگاه مواد غذایی را بتوان یافت که در آن خبری از فراورده‌های سویا نباشد. حتی در بسیاری از غذاهای آماده نیز از فراورده‌های سویا برای بهبود کیفیت و افزایش ارزش پروتئینی آن استفاده می‌شود.

انواع مختلف لوبیای سبز سویا دارای ۳۰ تا ۴۰ درصد پروتئین است که با فرآوری آن از طریق کاهش یا حذف مواد غیرپروتئینی از قبیل آب، روغن و کربوهیدرات‌ها سه فرآورده عمده از آن به دست می‌آید: پروتئین سویا که فرآورده‌ای است با ۵۰ تا ۶۵ درصد پروتئین خالص، کنسانتره سویا که ۶۵ تا ۹۰ درصد پروتئین دارد و بالاخره ایزولات سویا که میزان پروتئین آن بیش از ۹۰ درصد است.

به طور کلی محصولات سویا را می‌توان به دو دسته بزرگ محصولات تخمیری و غیرتخمیری تقسیم کرد. لوبیای سبز سویا، تنقلات سویا مثل آجیل سویا، جوانه‌ها، شیر سویا و تافو از جمله محصولات غیرتخمیری سویا است؛ در حالی که محصولاتی از قبیل سس سویا، تمپه، میسو، ناتو و تافوی تخمیری از دسته محصولات تخمیری سویا به حساب می‌آیند و به شکل‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرند. این مقاله شما را با خواص سویا و نقش آن در سلامت انسان بیشتر آشنا می‌کند.

تحقیقات اخیر نشان داد که لوبیای سویا تنها حبوباتی است که پروتئین موجود در آن در مقایسه با سایر حبوبات بسیار شبیه به پروتئین‌های حیوانی بوده و می‌تواند به عنوان جایگزین مناسبی برای گوشت مورد استفاده قرار گیرد. پروتئین‌های موجود در سویا شامل اغلب اسیدهای آمینه اصلی مورد نیاز انسان است.

همچنین این دانه غذایی منبع سرشاری از لیزین است که یک اسید آمینه ضروری برای تغذیه انسان به حساب می‌آید. سویا همچنین حاوی مقادیر قابل توجهی از املاح معدنی شامل کلسیم، آهن، سدیم، پتاسیم، روی و فسفر است. همچنین پروتئین سویا منبع سرشاری از ترکیباتی موسوم به ایزوفلاون‌ها است که در پیشگیری از سرطان‌ها، جلوگیری از پوکی استخوان و جلوگیری از وقوع بیماری‌های قلبی-عروقی نقش بسیار مهمی دارد.

سویا و کاهش بیماری‌های قلبی-عروقی

طی سال‌های ۱۹۹۰ تا ۱۹۹۹ نظریه‌ای مطرح شد مبنی بر اینکه جایگزینی محصولات حیوانی با سویا سبب افزایش نوع خوب کلسترول در بدن می‌شود. این نظریه در سال ۱۹۹۹ به اثبات رسید و در همین سال بود که سازمان غذا و داروی آمریکا با انتشار اطلاعیه‌ای اعلام کرد که با مصرف روزانه ۲۵ گرم پروتئین سویا به عنوان بخشی از رژیم غذایی که دارای میزان کم اسیدهای چرب اشباع شده و کلسترول است، خطر بیماری‌های قلبی-عروقی کاهش می‌یابد.

به دنبال انتشار این اطلاعیه FDA حق ترویج و تبلیغ سویا را بر روی اتیکت‌های غذایی بلامانع اعلام کرد و تقریباً در همین زمان بود که سویا به عنوان یک رژیم غذایی مناسب برای بیماران قلبی معرفی شد.

پژوهش‌های انجام شده طی سال‌های گذشته نشان داد که پروتئین سویا سبب کاهش کلسترول تام خون، کاهش کلسترول بد خون (LDL)، کاهش تری‌گلیسریدها و همچنین افزایش سطح کلسترول خوب خون (HDL) می‌شود و اثر آن در کاهش کلسترول و پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی شبیه به اثر داروهای سنتتیک است.

همچنین در تحقیقات دیگری معلوم شد که پروتئین سویا با داشتن ایزوفلاون‌های جنستاین، ددزاین و Glycitein قادر است خطر وقوع بیماری‌های قلبی-عروقی را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. از سوی دیگر پروتئین سویا دارای مقدار زیادی اسیدهای آمینه گلیسین و آرژینین است که تمایل به کاهش سطح انسولین خون داشته و در نهایت منجر به کاهش سنتز کلسترول می‌شوند.

در همین رابطه باید گفت که پروتئین‌های حیوانی دارای مقادیر بالای اسید آمینه لیزین می‌باشند که تمایل به بالا بردن سطح انسولین خون داشته و بدین ترتیب سبب افزایش سنتز کلسترول می‌شوند. از سوی دیگر نسبت بالای اسید آمینه آرژینین به لیزین در پروتئین سویا این اطمینان را ایجاد می‌کند که اسید آمینه آرژینین اثر افزایش دهنده کلسترول توسط اسید آمینه لیزین را خنثی کند.

پژوهش‌های انجام شده همچنین نشان داد که ساپونین‌های موجود در سویا ممکن است به دلیل شباهت ساختمان شیمیایی با کلسترول، جذب آن را مهار کرده و سبب افزایش دفع کلسترول از بدن شوند. از طرف دیگر در تحقیق جداگانه‌ای معلوم شد که فیتو استرول‌های موجود در سویا از طریق رقابت با جذب کلسترول روده‌ای قادرند میزان کلسترول خون را کاهش دهند.

کاهش دهنده فشار خون

تحقیقات نشان داد که بسیاری از رژیم‌های غذایی حاوی محصولات گیاهی در کاهش فشار خون موثر است. بر اساس پژوهش‌های انجام شده، غذاهای حاوی سویای ایزوله و غنی شده از کلسیم می‌توانند مکمل‌های مناسبی برای بیماران فشار خونی باشند. همچنین مطالعات انجام شده در این زمینه نشان داد که محصولات تخمیری سویا نظیر ناتو و میسو حاوی پپتیدهایی هستند که با انبساط عروق قادرند از بالا رفتن فشار خون جلوگیری کنند.

همچنین نتایج تحقیقات انجام شده در نقاط مختلف جهان حکایت از آن دارد که پروتئین سویا به دلیل داشتن مقادیر زیادی از ایزوفلاون‌ها که یک نوع آنتی‌اکسیدان موثر در جلوگیری از ایجاد غدد سرطانی در پروستات است، می‌تواند سبب بهبود عملکرد پروستات شود.

در همین رابطه مطالعات آماری انجام شده در میان مردان ژاپنی نشان داد که شیوع بیماری‌های بد خیم پروستاتیک در میان مردانی که دارای رژیم‌های غذایی مبتنی بر سویا بوده اند به میزان قابل توجهی کمتر از سایر افراد بوده است. همچنین بر اساس یک فرضیه ایزو فلاون‌های موجود در سویا می‌توانند به عنوان استروژن‌های ضعیف برای مهار کردن گیرنده‌های استروژن در پروستات در مقابل استروژن‌های قوی تر به کار روند.

گفتنی است در صورتی که استروژن‌های قوی این گیرنده‌ها را در پروستات تحریک کنند، سبب بزرگ شدن پروستات می‌شوند که به نظر می‌رسد ایزوفلاون‌های موجود در سویا مانع از این عمل خواهند شد.

خواص ضد سرطانی سویا

برخی از کارشناسان می‌گویند دلیل اینکه مردم آسیا خیلی کم در معرض ابتلا به سرطان هستند این است که در طول عمرشان به مصرف مواد غذایی حاوی سویا می‌پردازند. تحقیقات انجام شده نشان داد که وجود محصولات مبتنی بر سویا در رژیم‌های غذایی بر روی عامل تشکیل دهنده سرطان یا MNNG که تحریک کننده سرطان معده در حیوانات است، یک اثر محافظتی دارد.

همچنین گفته می‌شود که برخی محصولات سویا از قبیل تافو، پروتئین ایزوله سویا، عصاره سویا و میسو قابلیت مهار کردن تشکیل نیتريت‌ها که به عنوان یکی از عوامل سرطانزا شناخته شده است را دارد. در همین رابطه چندین ترکیب در لوبیای سویا شناسایی شده است که دارای خواص ضد سرطانی است.

این ترکیبات عبارتند از: بازدارنده‌های پروتئاز، فیتات‌ها، ساپونین‌ها، فیتو استرول‌ها، اسیدهای چرب امگا ۳ و ایزوفلاون‌ها که در این میان ایزوفلاون‌ها از اهمیت بسیاری برخوردار است. فعالیت ضد استروژنیک، بازدارندگی آنزیم‌های سرطانی، فعالیت‌های آنتی اکسیدانی و افزایش مصونیت ساختمان سلولی از جمله خواصی است که به ایزوفلاون‌ها نسبت داده اند.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که احتمال بروز سرطان در ۴۵ درصد از زنان به دلیل مصرف مواد غذایی حاوی سویا تا حدی کاهش می‌یابد. در همین رابطه بررسی‌های آزمایشگاهی حاکی از آن است که فیتو کموکال‌های شنبیه به استروژن موجود در سویا می‌تواند به گیرنده‌های هورمون استروژن موجود در بدن متصل شود و این امر تا حدود زیادی جلوی پیشرفت سلول‌های سرطانی سینه را می‌گیرد.

از سوی دیگر فیتو کموکال‌های موجود در سویا از رشد سلول‌های سرطانی موجود در پروستات هم جلوگیری می‌کند. طی این تحقیقات همچنین مشخص شد که مصرف سویا به میزان ۲۰ الی ۵۰ درصد از خطر ابتلا به سرطان‌های پروستات، سینه و رحم جلوگیری می‌کند. البته در این بین مصرف سویا باید با کنترل میزان وزن و چاقی، مصرف سبزیجات، کاهش میزان مصرف گوشت قرمز و انجام ورزش‌های منظم همراه باشد تا نتیجه مطلوب تری را فراهم کند.

در واقع تردیدی که امروزه دانشمندان نسبت به تاثیر مصرف سویا و نقش آن در کاهش خطر ابتلا به سرطان دارند به زمان مصرف این نوع ماده غذایی مربوط می‌شود. بیشترین تاثیر مصرف سویا در کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه زمانی است که قبل از بلوغ جنسی مصرف شود زیرا در این سن و سال مصرف سویا در رشد سلول‌های بافت سینه تاثیر می‌گذارد در حالی که اگر مصرف این ماده غذایی در زنان خیلی دیر شروع شود باید محدودیت‌های خاصی برای آن در نظر گرفت.

برخی محدودیت‌ها در مصرف سویا

به رغم فواید بسیار متعدد لوبیای سویا و محصولات آن، این لوبیای سبز دارای برخی خواص نه چندان مطلوب نیز هست که بعضاً ممکن است محدودیت‌هایی را برای مصرف آن ایجاد کند. از جمله این محدودیت‌ها می‌توان به ایجاد ناراحتی و نفخ شکم در هنگام مصرف لوبیای سویا و محصولات حاصل از آن اشاره کرد که علت آن وجود دو قند استاکیوز و رافینوز است.

هر چند که مطالعات اخیر برخی اثرات مفید از قبیل جلوگیری از یبوست و اسهال، محافظت از کبد در هنگام سم زدایی، اثرات ضد سرطانی و همچنین خاصیت کاهش فشار خون را نیز به این دو قند نسبت داده است.

همچنین طعم مختصر لوبیای محصولات سویایی از جمله مواردی است که ممکن است بعضاً در مصرف آن محدودیت‌هایی ایجاد کند هر چند که امروزه تولید کنندگان محصولات سویایی با بکارگیری فناوری‌های جدید و تنوع محصولات سعی در به حد اقل رساندن و مطلوب کردن چنین طعمی دارند.

از سوی دیگر به عقیده بسیاری از کارشناسان تغذیه، سویا به تنهایی نمی‌تواند به عنوان یک وعده غذایی معجزه آسا مطرح باشد بلکه باید توجه داشت که این ماده غذایی نیز همانند بسیاری از مواد غذایی دیگر می‌بایست با مقادیر کافی میوه، سبزیجات تازه و سایر گیاهان فیبردار و غذاهای کم چرب مورد استفاده قرار گیرد.

تاریخ ورود خبر: ۱۰ مرداد ۱۳۸۶ ساعت ۰۸:۲۲

تاریخ تایید: ۱۰ مرداد ۱۳۸۶ ساعت ۱۱:۴۶

تاریخ به روز رسانی: ۱۰ مرداد ۱۳۸۶ ساعت ۱۱:۰۰

لینک خبر: <http://www.hamshahri.org/News/?id=۲۹۰۱۴>