

Title: Soia lupta impotriva bolii de inima si cancerului

Subtitle: Compozitia alimentelor

Second Subtitle: #0 Soia - aliment minune?

Author: nutrizzia

Date: 28/9/2007

URL: <http://www.nutrizzia.com/cuprins/zzmancare/view.article.php/c1/3>

Sumar: Soia poate reduce nivelul colesterolului rau, poate diminua riscul cancerului de prostata sau al celui de ovar. Este o alternativa la carne, in special in zilele de post, deoarece este un aliment bogat in proteine, dar sarac in glucide si grasimi. Doua batoane de SoiaSnack pe zi ne protezeaza sanatatea.

Soia poate reduce nivelul colesterolului rau, poate diminua riscul cancerului de prostata sau al celui de ovar. Este o alternativa la carne, in special in zilele de post, deoarece este un aliment bogat in proteine, dar sarac in glucide si grasimi.

Ce este soia ?

Este o planta, cu flori mici, fara miros si fara nectar, care face niste pastai ce contin boabe galbene, oarecum asemanatoare cu cele ale fasolei. In China (care se pare ca este tara ei de origine) si in Extremul Orient, este cultivata de mai bine de 5000 de ani. In Europa a ajuns in jurul anului 1700. La sfarsitul secolului al XX-lea, a devenit una din cele mai cultivate plante de pe glob.

Ce este interesant la soia?

Despre soia s-a scris multa literatura, mai ales stiintifica. Actualmente exista in bazele de date medicale peste 8000 de studii despre aceasta planta si compusii ei. Pana acum doar in anul 2007 au aparut peste 450 de studii despre soia. Este clar ca soia este in centrul interesului multor oameni de stiinta.

Care sunt totusi motivele pentru acest interes urias? Sa le luam pe rand. In primul rand exista un interes comercial, deoarece soia este una dintre cele mai bine vandute legume la nivel mondial. Apoi exista un interes din partea comunitatii nutritionistilor, care vad in soia un produs sanatos. Si nu in ultimul rand din partea medicilor, care au ajuns la concluzia ca soia este benefica in lupta cu kilogramele, colesterolul, boala de inima, dar si diverse cancere.

In 1999, Administratia Alimentelor si Medicamentelor din SUA (FDA – Food and Drug Administration) a aprobat ca pe produsele ce contin soia sa fie trecuta urmatoarea fraza: “Dietele sarace in grasimi saturate si colesterol ce includ si 25 de grame de soia zilnic pot reduce riscul de boala de inima”. Datorita prezentei pe produsele cu soia a acestui dicton, cererea si comercializarea produsului au crescut masiv. Astfel, daca in 1992 in SUA se vindea soia de 852 milioane \$, in 2002 vanzarile au ajuns la 3,7 miliarde \$. Inainte de a da aceasta recomandare, FDA a avut in vedere numeroase studii ce au aratat ca soia diminueaza colesterolul rau si creste colesterolul bun. Actualmente, exista peste 600 de studii ce arata ca soia ar putea preveni aparitia bolii de inima si a complicatiilor ei.

Ulterior anului 1999, diverse studii întreprinse la unele din cele mai importante universități din lume au arătat că în soia există anumiți compuși de tipul izoflavonelor, cu activitate anticancer. Studii efectuate în 2007 în Japonia arată că izoflavonele din soia pot preveni cancerul de prostată sau cancerul de ovar. Există la ora actuală chiar și un medicament pentru cancerul de ovar similar cu o izoflavonă din soia. Este vorba de phenoxidiol, un analog al genesteinei din soia. Acest medicament este util în cancerul de prostată, de ovar, melanom malign și cancere epiteliale. Deși au existat controverse în ceea ce privește izoflavonoidele din soia (genesteina și diadzeina), unii cercetători considerându-le cancerigene, rezultatele studiilor clinice efectuate arată că de fapt ele pot fi folosite cu succes în lupta împotriva cancerului.

Un alt risc al soia este acela al alergiilor, dar acestea sunt destul de rare și apar la un consum excesiv. Cu toate acestea, în SUA se estimează că 8% dintre copii sunt alergici la soia. Acest fapt se datorează și cantității mari de soia prezentă în lapte, ce depășește cu mult cele 25 de grame recomandate pe zi, în cazul unui consum tipic. Se crede că există și unele riscuri asupra tiroidei sau un risc marit de cancer la sân, dar studiile au arătat că aceste riscuri sunt nefondate. Cu toate acestea, moderatia este cheia. Cel mai bine este să consumăm un maxim de 25 grame de soia pe zi, de preferat sub formă ei fermentată, pentru o digestie mai bună. Nu recomand hamburgerii sau alte prăjeli cu soia, întrucât valoarea lor biologică este mult scăzută.

Nu consumați soia modificată genetic (90% din soia de pe piață). Nu consumați mai mult de 25 de grame de soia zilnic, mai ales dacă sunteți femeie. Chiar dacă nu există dovezi convingătoare, posibilitatea afectării tiroidei nu poate fi exclusă definitiv.

În final, trebuie menționat că două batoane de SoiaSnack pe zi pot furniza cantitatea necesară de soia pentru a avea efecte benefice, protejându-ne inima, vasele, prostată sau ovarul, riscul asupra sănătății sau tiroidei fiind practic inexistent. Este și o modalitate sănătoasă de a lua un desert sau o gustare consistentă.

BIBLIOGRAFIE

1. FDA Consumer magazine May-June 2000 Soy: Health Claims for Soy Protein, Questions About Other Components by John Henkel
2. J Nutr. 2007 Aug;: Dietary isoflavones may protect against prostate cancer in Japanese men
3. Nutr. Cancer. 2007: Dietary habits and risk of ovarian cancer death in a large-scale cohort study (JACC study) in Japan.
4. William Faloon and Donna Pogliano . LE Magazine September 2007 . Life-Saving Cancer Drugs Not Approved by the FDA
5. Soy Allergy
6. Thyroid. 2006 Mar.: Effects of soy protein and soybean isoflavones on thyroid function in healthy adults and hypothyroid patients: a review of the relevant literature.
7. Cancer Causes Control. 2007 Oct.: Epub 2007 Jul 6. Consumption of soy foods and the risk of breast cancer: findings from the Japan Collaborative Cohort (JACC) Study.

Autor: Andrei Laslau