



שנת הקטניות של האו"ם

5 דברים שלא ידעתם על סויה

[/beans.co.il/soy](http://beans.co.il/soy)

משרד הבריאות הישראלי ועמותת הדיאטניות הישראלית (עתי"ד) קבעו בנייר עמדה בנושא, שצריכת סויה היא בטוחה בכל שלבי החיים כולל ינקות, ילדות והתבגרות. היא בטוחה לצריכה לנשים וגברים ועשויה לספק יתרונות בריאותיים למניעת מחלות כגון סרטן השד ומחלות לב. לפניכם חמש עובדות שאולי אתם עדיין לא יודעים על סויה.

לא, אין בה הורמונים.

בסויה יש איזופלאבונים- חומרים שאמנם דומים במבנה שלהם להורמון המין הנשי- אסטרוגן, אך אינם בעלי השפעה אסטרוגנית על מערכת הרבייה. מנגד, לאיזופלאבונים נמצאו סגולות בריאותיות למשל: השפעה נוגדת סרטן. עמדת האקדמיה האמריקאית לתזונה ודיאטיקה היא שניתן לצרוך מדי יום 1-3 מנות סויה כחלק מתזונה מאוזנת ומגוונת (מנת סויה היא למשל: כוס חלב סויה/ 100 גרם טופו/



חצי כוס אדמה).

סויה לא גורמת להתפתחות מינית מוקדמת

מחקרים בילדות וילדים מצאו שצריכת סויה לא גורמת להתפתחות מינית מוקדמת. אחד המחקרים אף מצא קשר בין צריכת סויה לירידה בסיכון לצמיחת שדיים בטרם עת. הנקה כמובן היא האפשרות המומלצת ביותר להזנת התינוק, אך במידה ובחרים לתת פורמולה- פורמולה צמחית היא אפשרות בטוחה, אשר הוכחה כתומכת בגדילה והתפתחות תקינות, ולא נמצא קשר בין צריכתה לפגיעה בהתפתחות מינית, נוירולוגית



וחיסונית.

סויה מגנה מפני סרטן.

האגודה האמריקאית למלחמה בסרטן (ACS) קבעה כי צריכת סויה עשויה למנוע סוגי סרטן הקשורים למערכת המין: סרטן השד ורירית הרחם בנשים וסרטן הערמונית (פרוסטטה) בגברים. סקירת מחקרים הראתה שצריכת 1-4 מנות סויה בשבוע בתקופת הילדות קשורה לסיכון מופחת להארעות סרטן שד בבגרות. משערים כי עיקר השפעתה המגנה של הסויה נובעת מצריכתה דווקא בגילאי הילדות.



בניגוד גמור לתדמיתה השלילית של הסויה, הקרן העולמית לחקר הסרטן (WCRF) קבעה שצריכת סויה עשויה לשפר את סיכויי ההחלמה של חולות סרטן שד.

סויה לגבר.

מחקרים מצאו כי לסויה אין השפעה על רמות הטסטוסטרון, או על פוריות הגבר. כמו כן, לא נמצא קשר בין סויה לצמיחת שד בגברים.



סויה מגנה על בריאות הלב.

מחקרים רבים קובעים כי סויה עשויה להגן על כלי הדם ובריאות הלב, ואף להוריד את רמת הכולסטרול. כאשר הסויה מחליפה מוצרים מהחי, היא מספקת מנת חלבון איכותי, דלת שומן, נטולת כולסטרול ועשירה בסיבים תזונתיים ונוגדי חמצון.

