



## שנת הקטניות של האו"ם

### קטניות בכותרות - אתר הקטניות של ישראל

[/beans.co.il/beans-news](http://beans.co.il/beans-news)

Ynet: מונעות סרטן, סוכרת ומחלות לב: מה הסוד של הקטניות

## מונעות סרטן, סוכרת ומחלות לב: מה הסוד של הקטניות

הן כל-כך בריאות, שהאו"ם יצא בהודעה יוצאת דופן והכריז על 2016 כשנת הקטניות הבינלאומית. מה היתרון שבקטניות, אילו קטניות מומלצות ואיך הכי נכון לאכול אותן?

ישראל היום: מפחיתים בשר? 4 סיבות לאכול קטניות

99fm: שנת הקטניות

Ynet: עשירה בברזל ומונעת מחלות לב: 10 מיתוסים על סויה

הארץ: למה סויה היא לא עוד תחליף טרנדי לחלב אלא מזון בסיסי

חדשות בריאות

# למה סויה היא לא עוד תחליף טרנדי לחלב אלא מזון בסיסי

הדעה המושרשת כיום בקרב חלק מהציבור היא שצריכת סויה אינה בטוחה ומגבירה את הסיכון לנזקים הורמונליים ולסרטן השד, כפי הנראה בשל תרכובות צמחיות המצויות בה הדומות במבנה שלהן להורמון הנשי אסטרוגן. אך יותר ויותר מחקרים מראים שההפך הוא הנכון ולסויה יש אף השפעה אנטי-סרטנית

שמור 152

עודכן ב: 16:26 16.03.2014 | 09:23 13.03.2014  
אורית אופיר

כתבה על סויה בעיתון הארץ

- [Ynet: לא רק שעועית – הדרך הבריאה לבשל קטניות](#)
- [Ynet: מאזנות את הסוכר בדם: למה בריא לאכול עדשים](#)
- [Ynet: מרזה ומלא סידן: למה החומס בריא לכם](#)
- [Ynet: מעכבת הזדקנות: למה שעועית אזוקי טובה עבורכם](#)
- [Ynet: עשירה בחלבון ומחזקת עצם: שעועית לבנה לבריאות](#)
- [Ynet: שעועית מש – כל מש שתמצאו](#)