

نگارش: برایان ورهگی و جیم هاتسن پیلر جولای 2005 برگردان: علی صفاریان

## تاریخچه سویا

سویا گیاهی دانه دار و یکی از 16000 نوع حبوبات (legumes) است. کلمه legume از ریشه لاتین legere و به معنای "برای جمع آوری" می باشد. عموماً حبوبات معطوف به گیاهانی می شوند که دانه در داخل غلافی شبیه پوسته نخود قرار دارد. در زیست شناسی حبوبات گیاهان غلاف دار خوانده می شوند که غلاف به هنگام رسیدن به دو بخش تقسیم می گردد که دانه ها به تناوب به دیواره های غلاف می چسبند. شبدر بنشن است.

استفاده صحیح سویا نزد چینی ها به 2000 سال پیش بر می گردد. سبزیجات با کشت متناوب با گیاهان سویا رشد بهتری داشتند. سویا با رفع نیترژن خاک همانند کود، موجبات رشد سبزیجات سالم را فراهم می کرد. در نظر مردم چین سویا قابل قبول به عنوان غذا نبود.

در آغاز این قرن وزارت کشاورزی ایالات متحده سویا را در فهرست خود به عنوان یک محصول صنعتی برای خوراک مرغ، بوقلمون، خوک، گاو و ماهی قزل آلا قرار داد، اما آن را به عنوان یک محصول غذایی جهت انسان در نظر نگرفت. با پیشرفت فرآوری، جداسازی پروتئین سویا امکان پذیر شد لکن هرگز وضعیت "برای عموم بی خطر شناخته می شود" (GRAS) را کسب نکرد و تنها به عنوان پوشه ای به اطاق بایگانی سپرده شد. در اواخر دهه هفتاد سویا به عنوان غذایی معجزه گر تبلیغ گردید. همگی ما از ادعاها در مورد تأثیرات روز افزون این "محصول شگفت انگیز" بر سلامتی شنیده ایم. کشاورزان نسبت به شخم محصول چرخشی سویا و همچنین سعی و تلاش برای یافتن مشتری جهت فروش تمایلی نشان نمی دادند.

## سویا : نیمه تاریک

برخی از مشکلات مرتبط با سموم سویا عبارتند از: گرفتاری های تیروئید که در آن تیروئید متورم به گواتر و غیر فعال می گردد، بیش از حد لخته شدن خون به علت مولکولی به نام همآگلوتینین (haemagglutinin)، انسداد متابولیسم پروتئین توسط مهارکننده های گوارش به وسیله مهار تریپسین آنزیم لوزالمعده، دانه سویا محتوی اسید فیتیک است که به طور موثری مانع جذب مواد معدنی مانند کلسیم می گردد.

جامعه علمی مطالعه عالی اسید فیتیک توافق کلی کرد که رژیم های غذایی مبتنی بر حبوبات و غلات یکی از علل منجر به کمبود مواد معدنی هستند. دانه سویا در تمامی مطالعات غذایی حاوی یکی از بالاترین سطوح اسید فیتیک بوده است. اسید فیتیک به عنوان مانع جذب کلسیم، مس، آهن، منیزیم و روی شناخته شده است. تمامی این ها برای سلامتی بدن حیاتی هستند.

دانه سویا حاوی مقادیر بالایی از اگزالات است. نمک اسید اگزالات اغلب به عنوان پاک کننده لکه ها استفاده می شود. مصرف اگزالات ارتباط با اختلال کلیه دارد، و هنگامیکه با کلسیم ترکیب شود موجب تشکیل سنگ کلیه می گردد. انجمن رژیم غذایی آمریکا 13 نوع غذای تهیه شده از سویا را که شامل نوشیدنی های سویا، پنیر سویا و توفو می شدند از نظر سطوح اگزالات مورد مطالعه قرار داد. این انجمن دریافت که سطوح اگزالات تمامی محصولات بیش از حداکثر حد مجاز جهت افرادی با سابقه سنگ کلیه بود. سطوح اگزالات برخی محصولات تحت آزمایش بالغ بر 50 برابر حد امن توصیه شده بود.

لوزالمعده آنزیمی گوارشی به نام تریپسین تولید می کند که کارش هضم و تبدیل پروتئین ها به اجزا قابل استفاده می باشد. بسیاری از غذاهای تهیه شده از گیاهان حاوی آنزیمی در مهار فعالیت تریپسین هستند. غالباً این آنزیم با غوطه ور شدن در آب و یا پخت و پز با آب از بین می رود. در مورد سویا روند آب موثر نمی باشد. چنانچه تریپسین قادر به انجام وظیفه خود نباشد ما دچار کمبود جدی اسیدهای آمینه و ناراحتی معده می گردیم. وقتی ما

نتوانیم اسید آمینه های مورد نیاز خود را تامین نماییم، بدن مبتلا به بیماری های مزمن شده و در برابر بیماری ها آسیب پذیر می گردد. مطالعات نشان داده اند حیوانات آزمایشگاهی با مقادیر بالایی از مهار کننده های تریپسین در رژیم غذایی، دچار بزرگی پانکراس و گسترش بیماری های گوناگون از جمله سرطان لوزالمعده شده اند.

تولید کنندگان سویا برای کاهش سموم دست به یک سری روش هایی در پایان کار می زنند، لکن خود روند، طعم و مزه اصلی دانه را تغییر داده و آن را غیرمطلوب می کند. کارخانه ها در ابتدا به مخلوط رقیق و آبیکی دانه های سویا محلولی شیمیایی برای حذف فیبر اضافه می نمایند. مجموعه ای از شستشویهای شیمیایی منتج به دلمه شدن آن می گردد که در انتها به وسیله دمای بالای اسپری خشک تبدیل به پودر می شود. طی فرایند شستشوی شیمیایی سطوح بالایی از آلومینیوم جذب شده و سمی به نام لیزوآلانین (lysinoalanine) ایجاد می گردد. مرحله روند اسپری خشک باعث ایجاد نیترات ها می گردد که از عوامل سرطان زای بسیار قوی شناخته شده اند. از بالغ بر پانزده سال گذشته، بسیاری از سازمان های دولتی سراسر جهان هشدارهای بهداشتی در مورد محصولات سویای پروتئین صادر کرده اند. در سال 1991 محققان ژاپنی دریافتند که میزان ایزوفلاون محصولات سویا به حدی بالا است که مصرف کمتر از دو قاشق غذا خوری روزانه می تواند به کم کاری تیروئید منجر شود. در سال 1998 مرکز ملی تحقیقات سم شناسی آمریکا FDA به همین یافته ها دست یافت. در سال 1992 سازمان بهداشت سوئیس گزارش داد که در 100 گرم پروتئین سویا مقادیر استروژنی معادل با یک قرص پیشگیری از بارداری وجود دارد. اکنون به طور کلی شناخته شده است که مصرف قرص های پیشگیری از بارداری استروژن منجر به سرطان پستان می گردد. دولت بریتانیا در گزارش سال 1998 یک بار دیگر بر علیه تاثیرات بالقوه عوارض جانبی گیاه استروژنی (phytoestrogens) هشدار داد. روزنامه ونکوور کانادا در مقاله اخیر خود سویا را حتی با پنبه نسوز مقایسه کرد.

با فرض بر اینکه مصرف پروتئین سویا برای تغذیه چندان بد نبود این نکات مد نظر قرار گیرد. آنان برای حذف طعم بسیار نامطبوع محصولات سویا، ترغیب مردم به خرید محصولات و ارتقاء طعم چیزهایی مانند MSG، مواد غذایی مصنوعی و شیرین کننده های مصنوعی اضافه می کنند. آنان برای ماندگاری طولانی تر، مواد نگهدارنده های بسیاری اضافه می نمایند. اگر شما به لحاظ مشکلات مختلف سلامتی و به جهت ادعاها در مورد تاثیرات شگفت سویا، رژیم غذایی خود را تغییر داده اید تا این محصولات را جایگزین نمایید، بدانید که شما تنها نیستید. بسیاری گروه های تبلیغاتی سویا را تبلیغ می کنند و سعی در گسترش مصرف سویا دارند. برخی ادعا می کنند که سویا موجب کاهش پوکی استخوان می گردد در حالی که در واقع سویا مانع جذب کلسیم می گردد. تبلیغی دیگر مدعی است که سویا موجب کاهش سرطان می شود در حالی که مصرف سویا به طور مستقیم ارتباط با سرطان لوزالمعده دارد. اکنون نظراتی در مورد ارتباط سویا با سرطان تیروئید وجود دارد. تخمیر محصولات سویا می تواند آن ها را برای مصرف امن تر کند. فرایند تخمیر نسبت به شستشوی شیمیایی به مدت زمان بیشتری نیاز دارد که این موجب افزایش هزینه ها می گردد. محصولات امن تر سویا شامل میسو سوپ و سس تخمیر شده سویا می باشد. متأسفانه اکنون اکثر سس های سویا تخمیر شده نبوده و ام اس جی (MSG) هستند. در حالی که ما می توانیم مقادیر متعددی از محصولات تخمیر شده سویا را مصرف کنیم، لکن محتویات پروتئین مجزای سویا مرتبط با یک لیست طولانی از مخاطرات برای سلامتی است لذا هیچ کس نباید آن را مصرف کند. پروتئین جدا شده سویا (SPI) عنصر اصلی در غذاهای سویا مانند پنیر و گوشت مصنوعی، شیر خشک کودکان و برخی از انواع شیر سویا می باشد.

"بازگشت سلامتی" همچنان به ترغیب و تشویق افراد برای مصرف آجیل ها و تخمه ها به عنوان بهترین منبع پروتئین برای انسان ادامه می دهد. مصرف آجیل ها و تخمه های مرطوب مانند بادام زمینی به صورت بو داده و شور بر خام آن ترجیح دارد. میان وعده آجیل مخلوط بهتر از ساندویچ برگر سویا می باشد. به جای شیر سویا می توان از شیر بادام استفاده کرد. مصرف کره بادام زمینی به همراه کرفس انتخابی هوشمندانه است. پروتئین برنج مجزا خیلی بهتر از سویا و یا پروتئین مجزای سویا (whey protein) می باشد. رژیم غذایی ما در وبسایت قرار دارد. نوش جان!

تلفن تماس در تهران: 44328851  
[alisafarianca@gmail.com](mailto:alisafarianca@gmail.com)  
[www.fixyourbody.net](http://www.fixyourbody.net)

[www.reboundhealth.com](http://www.reboundhealth.com)  
[info@reboundhealth.com](mailto:info@reboundhealth.com)  
[www.rebounddiet.com](http://www.rebounddiet.com)