magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 24. 4. 2014 | tla

Sója – může prospívat i škodit

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Soja---muze-prospivat-i-skodit__s10010x8330.html

Sója – potravina jedněmi vyzdvihovaná do nebes, druzí v ní vidí téměř jed, který ničí zdraví. Jak to s ní doopravdy je? Jíst ji nebo ne, a pokud ano, jak často?

Budeme-li se držet oblíbeného rčení našich babiček – dobrého pomálu, tak sója do zdravého a vyváženého jídelníčku patří, i když má svá ale…

Zatímco mnozí v sóje vidí zdravou náhražku živočišných produktů – masa, mléka, majonézy a podobně, její odpůrci bijí na poplach. Tvrdí, že může narušit metabolismus, způsobit předčasné dospívání, neplodnost a dokonce rakovinu. Kdo má pravdu?

Má široké využití

Sója patří mezi luštěniny, má ale širší využití než ostatní, a to od oleje, přes sojové vločky, mouku, drti, náhražky mléka, masa. Vyrábí se z ní tofu, sojová omáčka, sojanéza. **„Oproti ostatním luštěninám má vyšší energetický obsah. Je hodně tučná,“** upozorňuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Významný je obsah vlákniny

Sója má mezi luštěninami výjimečné postavení. **„Má hlavně vysoký obsah bílkovin o poměrně značné výživové hodnotě. Dobře na sebe váže vodu a tuk, a tak se dobře přemění na strukturu, která velmi připomíná maso,“** dodává dietologa Karolína Hlavatá.

Pozitivní je i to, že má vysoký obsah nenasycených mastných kyselin a lecitinu, důležitého pro regulaci cholesterolu. Je také zdrojem vitamínů, hlavně B1 a E. Má v sobě i vápník a železo, ale bohužel jejich využitelnost je nízká. **„Významný je však obsah prospěšné vlákniny,“** říká Karolína Hlavatá. Zároveň ale varuje, že sojové výrobky mohou působit alergie.

Pomáhá při menopauze

Jednou z látek, které odpůrcům sóji vadí, jsou tzv. fytoestrogeny. Podle Karolíny Hlavaté skutečně existují určité doklady, že by mohly stimulovat růst nádorů. Když se ale podávají ženám v období před a po menopauze, naopak snižují nežádoucí účinky přechodu a jsou prevencí osteoporózy, jejíž riziko se v pokročilém věku zvyšuje.

Dětem ji nedávejte…

„Naopak podávání sóji v kojeneckém věku, v reprodukčním období a hlavně v těhotenství by mohlo mít nepříznivé účinky. Zvláště důrazné je varování před sojovými komponenty dětské kojenecké výživy. V tomto období života konzumace sóji vede k tomu, že se mnohonásobně zvýší hladina kojeneckých estrogenů, což není dobré,“ varuje dietologa Karolína Hlavatá.

Největší problémy sóji

Další hlavní problémy sóji vidí její odpůrci v takzvaných goitrogenech. Ty potlačují funkci štítné žlázy, která reguluje metabolismus. A také ve fytátech,

které omezují využití minerálních látek, vápníku hořčíku, železa anebo zinku ze stravy. Dále v antinutričních látkách, jež omezují trávení bílkovin a mohou mít souvislost s takzvanou malnutricí, při níž může být příjem potravy nedostatečný, přílišný nebo nevyvážený a může vést k rozvratu metabolismu. Tyto výtky nepopírá ani profesorka Jana Dostálová z Vysoké školy chemicko-technologické v Praze.

Profesorka Dostálová ale zároveň boří mýtus o škodlivosti sóji z důvodu, že je průmyslově upravovaná, že jsou sójové boby čištěny v hliníkových tancích v kyselé lázni a zbytky hliníku zůstávají v potravině. Opodstatněná není ani obava z toho, že je sója geneticky modifikována (GM) a její hlavní přidanou vlastností je její odolnost vůči herbicidu Roundup, který může být rizikovým faktorem vývoje mnoha chronických onemocnění.

„Izolované sójové proteiny nejsou nebezpečné, hliník musí splňovat bezpečnostní limit a GM sója také nebezpečná není,“ říká profesorka Jana Dostálová.

Rozhodně nesouhlasí s tím, že jsou bezpečné pouze fermentované sójové výrobky. **„Fermentované výrobky mají mnoho nevýhod společných s těmi nefermentovanými – neplnohodnotné bílkoviny, obsah některých antinutričních látek a podobně. Při nesprávné výrobě se mohou**

pomnožit plísně produkující škodlivé mykotoxiny,“ objasňuje.

Sojový lecitin prospívá

Profesorka Jana Dostálová zdůrazňuje, že sójový lecitin – správně sójové fosfolipidy, protože se nejedná pouze o lecitin – je látka zdraví prospěšná. „**Prodává se jako doplněk stravy. Mimo jiné působí preventivně proti srdečním a cévním onemocněním, stárnutí a podobně,“** dodává.

Obě odbornice se shodují v tom, že i v případě sóji platí vyváženost. **„Všeho moc škodí, tedy i sóji včetně fermentovaných výrobků ze sóji,“** říká profesorka Jana Dostálová. **„Luštěniny do zdravého jídelníčku patří, a tedy i sója. Pokud si ji dáme dvakrát týdně, nevadí a v mnoha směrech má na náš organismus pozitivní dopad,“** míní dietoložka Karolína Hlavatá.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz