**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**

O výživě 12. 11. 2019 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

# Čím jsou prospěšné fytoestrogeny? Tipy, jak začlenit sóju do jídelníčku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cim-jsou-prospesne-fytoestrogeny-Tipy,-jak-zaclenit-soju-do-jidelnicku__s10010x19498.html

Řada studií poukazuje na pozitivní účinky fytoestrogenů na metabolismus kostí, kardiovaskulární systém, nepříjemné projevy menopauzy a na snížení rakoviny prsu. Největším zdrojem je v našich končinách hlavně sója, a to ve všech podobách. Jak se naučit mít rád výrobky z ní?

Fytoestrogeny jsou známým a lety prověřeným prostředkem pro mírnění klimakterických příznaků. Jedná se o látky, které vykazují účinky podobné ženským pohlavním hormonům. Na jejich účinek poukázal zejména fakt, že Asiatky konzumující tradičně velké množství sóji, trápí přechod výrazně méně než Evropanky. Pro srovnání, Japonci přijímají 20-50 mg isoflavonů denně,

zatímco **v Evropě činí jejich příjem při běžné skladbě stravy pouze 1 mg**.

## Pozitivní přínosy fytoestrogenů

- Ženy si nejčastěji stěžují na návaly, jejichž výskyt v pre-menopauze udává 28-65 % žen, **v době menopauzy až 93 % žen**. Některé studie dokazují účinnost izoflavonů v dávkách 50-80 mg/den na snížení frekvence a intenzity návalů.
- Stimulační vliv na kostní tkáň, a tím i **prevence osteoporózy**.
- Pokles hladin LDL cholesterolu a krevních tuků.
- Ochranná úloha vůči nádorovým onemocněním prsu.
- Fytoesterogeny vykazují významnou antioxidační účinnost.

Nejvýznamnějšími fytoestrogeny jsou izoflavony, přičemž estrogenně aktivní je především genistein a daidzein. Izoflavony se v největší míře nacházejí **v sóji, nižší obsah mají i jiné luštěniny** (cizrna, čočka, hrách, fazole, burské oříšky). V našich podmínkám je významným zdrojem izoflavonů **jetel luční**, používaný především ve formě potravních doplňků. Bylinkáři doporučují konzumovat růžové hlavičky jetele lučního buď „jen tak“, nebo ve formě čajového nálevu. Takže směle na pastvu.

Dalšími skupinami fytoestrogenů jsou **lignany** (zdrojem je hlavně lněné semeno, celozrnné pečivo, brusinky), **kumestany** (luštěniny, růžičková kapusta) a **stilbeny** (červené víno, červené zelí, arašídy).

## Kdy mohou být fytoestrogeny rizikové?

Nejbohatším zdrojem fytoestrogenů je **sója a výrobky z ní**. U mužů může nadbytek sóji způsobit gynekomastii (zvětšení prsou) nebo snížení počtu spermií. Na pozoru před zvýšeným příjmem by se měly mít ženy, které se léčí se štítnou žlázou. Je také dobré vědět, že **sója obsahuje i některé antinutriční a přírodní toxické látky**, takže s jejich konzumací by to neměli přehánět také děti a těhotné ženy.

## Jak do sebe dostat fytoestrogeny?

Na trhu je řada doplňků stravy s obsahem fytoestrogenů. Otázkou je však jejich **skutečný obsah** v daném přípravku. Jednodušší je tedy zařazovat do běžné stravy ve větším množství potraviny bohaté na fytoestrogeny. Každopádně fytoestrogeny lze získat z potravin, důležitá je **pestrá strava se zvýšeným příjmem luštěnin, celozrnných obilovin, ořechů a semen**. Králem mezi semeny je lněné semínko, které chrání i srdce. Nejlepší je namlít si lněné semínko vždy čerstvé a přidávat jej do jogurtů, smoothie nebo salátů.

Obsah fytoestrogenů v sóji se liší podle druhu výrobku a v závislosti na technologickém zpracování (k poklesu fytoestrogenů dochází vlivem pražení, zmrazování nebo skladování).

Na fytoestrogeny jsou nebohatší fermentované výrobky ze sóji, texturovaný sójový protein a sójová mouka. Většina tradičních sójových výrobků, jako **tofu, sójové mléko, tempeh a miso** dodávají v jedné porci 30 až 40 mg. Oproti tomu produkty, kde je vedle sóji použito větší množství nesójových surovin, obsahují fytoestreogenů málo. Příkladem takových výrobků je sójový „jogurt“ nebo zmrzlina.

## Obsah fytoestrogenů v sóji a sójových potravinách

| | daidzein | genistein |
|---|---|---|
| Sójová mouka | 73 | 99 |

| | | |
|---|---|---|
| Tempeh | 23 | 36 |
| Miso | 16 | 23 |
| Sója (boby) | 10-60 | 26-100 |
| Sójový „sýr“ | 1,8 | 2 |
| Sójový nápoj | 0,2-5 | 0,3-6 |
| Tofu | 5-15 | 6-28 |
| Sójová omáčka | 0,9 | 0,8 |
| Sójový olej | 0 | 0 |
| Sójový protein (sójový izolát) | 57 | 31 |

# Tipy, jak začlenit sóju a výrobky z ní do jídelníčku

- Mléko občas nahraďte sójovým. Pokud nejste zvyklí na jeho chuť, použijte jej na přípravu smoothie nebo do palačinek.
- Část masa nahrazujte **texturovaným sójovým proteinem** (lidově řečeno sójovým masem). Příkladem jsou pokrmy na čínský způsob, boloňská omáčka, lasagne nebo guláš.
- Jako svačinku si dopřejte alaburky. Jsou to pražené nebo pečené sójové boby a dobře chutnají i bez soli. Použít je můžete také do salátů nebo asijských pokrmů. Alaburky jsou výborným zdrojem bílkovin, vlákniny a řady vitaminů a minerálních látek. Za zmínku jistě stojí kyselina listová, draslík, fosfor, mangan a hořčík.
- Objevte edamame, zelené sójové boby. Nejčastěji se dají koupit mražené,

buď jako celé lusky nebo loupané. Jsou vynikajícím zdrojem kyseliny listové a mnoha minerálních látek. Zajímavý je i obsah bílkovin a vlákniny. Připravovat je můžete různě – buď jen tak **orestovat na olivovém oleji s troškou soli nebo je přidat do salátů, polévek, rizot**.

- Do jídelníčku pravidelně zařazujte tempeh. Tempeh je fermentovaný výrobek, který se vyrábí z vařených sójových bobů s přídavkem bakteriální kultury Aspergillus oryzaea nebo Rhizopus oligosporus. Díky těmto ušlechtilým plísním **připomíná tempeh hermelín**. Tempeh se dá koupit přírodní, ten se musí tepelně upravit, nebo uzený či smažený. Použití tempehu je široké, hodí se do směsí se zeleninou, jako náhrada masa, do těstovin, rizot. Tempeh bývá dost slaný, proto s další solí opatrně, na dochucení zvolte buď koření nebo zelené natě. Po nutriční stránce se tempeh vyznačuje vysokým obsahem bílkovin, dobrou skladbou tuků s převahou poly a mononenasycených mastných kyselin a širokým zastoupením minerálních látek (železo, měď, mangan, draslík), z vitaminů to jsou „béčka“. Méně známými fermentovanými výrobky ze sóji je **natto, sufu a miso**.
- Oblibte si **tofu**. Přírodní tofu nemusí každému chutnat, ale uzené má velmi jemnou a příjemnou chuť. Tofu se dá využít na mnoho způsobů, skvělá je z něj pomazánka, dobře se kombinuje s čočkou do podoby sytého salátu, dá se jím nahradit maso, dobře chutná i na chlebu.
- Čas od času nahraďte díl pšeničné mouky **moukou sójovou**. Zpravidla se

dává maximálně 1/3 mouky sójové, dobrá je na chlebová těsta nebo palačinková či lívancová.

---

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