



## Соя – вред или польза

Соя культурная – однолетнее травянистое растение, широко возделывается в более чем 60 странах на всех континентах.

Соя – самая распространённая среди зернобобовых и масличных культур. Сою добавляют в привычные нам сосиски и колбасу, она содержится в майонезах и кондитерских изделиях, ее можно встретить в макаронах и полуфабрикатах. Высокое содержание белка и ценных пищевых компонентов позволяет использовать её в качестве недорогого заменителя мяса и молочных продуктов.

Основным биохимическим компонентом семян сои является соевый белок (38—42 %). Соя богата незаменимыми аминокислотами, особенно лизином (2-2,7 %), которым бедны белки зерновых культур. Содержание жиров в семенах колеблется от 16 до 27 %. Углеводы в сое составляют 22-35 %. Соя содержит мало крахмала (1-1,5 %). Минеральные вещества составляют 4-6 %. В состав сои входят: калий, фосфор, кальций, магний, сера, кремний, хлор, натрий, железо, марганец, бор, алюминий, медь, никель, молибден, кобальт, йод

В соевом зерне содержится целый ряд витаминов: А, Е, В1, В2, В3, В6, холин, биотин и фолиевая кислота.

Несмотря на очевидные плюсы, существуют потенциальные риски употребления сои. Чрезмерное ее употребление, как и любых других продуктов, может привести к негативным последствиям. Химический состав соевых продуктов может влиять на усвояемость йода в организме, что серьезно сказывается на состоянии эндокринной системы. Щавелевая кислота в составе продуктов из сои способствует образованию камней в почках и мочевом пузыре, а ферменты бобов могут замедлить всасывание микроэлементов из другой еды.

**!** У сои есть и серьезные противопоказания к употреблению. Сою нельзя употреблять беременным, детям, людям с нарушениями в работе щитовидной железы, людям с индивидуальной непереносимостью сои.

Также опасность, которая подстерегает любителей соевой еды – риск купить генно-модифицированный продукт. Дело в том, что соя очень часто становится объектом экспериментов генетиков. Споры о безопасности генно-модифицированных продуктов идут по всему миру. Однако однозначных вывод о вреде или пользе нет. Чтобы избежать негативных эффектов, рекомендуется соблюдать баланс и разнообразие рациона.

Статья подготовлена на основе материалов из сети интернет.  
Филиал ФБУЗ «ЦГиЭКО» в г. Мариинске