



Fakty i mity na temat soi

2022-04-29

Temat spożywania soi budzi aktualnie więcej kontrowersji, niż produkty zawierające gluten. Wokół soi zrodziło się mnóstwo odstrasających mitów. Przyjrzyjmy się zatem temu, które z nich są prawdziwe oraz czy soja naprawdę szkodzi naszemu zdrowiu?

Soja oraz jej przetwory to grupa produktów, która nie cieszy się dobrą sławą. Zupełnie niesłusznie, ponieważ warto włączyć ją do codziennego jadłospisu, na co wskazuje wiele powodów:

- **Soja jest dobra na serce**

Soja to roślina strączkowa, która obfituje w białko o dobrej przyswajalności, które według metaanaliz, obniża stężenie „złego” cholesterolu LDL oraz poziomu trójglicerydów, a do tego zwiększa stężenie lipoproteiny HDL („dobrego” cholesterolu). Zmniejsza także ciśnienie skurczowe i rozkurczowe, a dzięki izoflawonom zawartym w soi nasze tętnice stają się bardziej elastyczne.

- **Soja chroni przed nowotworami**

Okazuje się, że kobiety w okresie dzieciństwa oraz dojrzewania spożywające soję mają znacząco mniejsze ryzyko zachorowania na raka piersi (aż o 60 %). Dlatego warto wprowadzać produkty na bazie białka sojowego już od najmłodszych lat. W tej dziedzinie obiecujące są również powiązania w temacie raka prostaty czy endometrium.

- **Co z tym GMO?**

Zgodnie z unijnym prawem, producent, którego produkt zawiera więcej niż 0,9% GMO ma obowiązek podania informacji, że jego produkt składa się lub jest wyprodukowany z GMO. Dodatkowo **wiele organizacji naukowych (w tym WHO, Prezydium Polskiej Akademii Nauk), przeglądów systematycznych i metaanaliz potwierdza brak negatywnego wpływu żywności GMO na zdrowie ludzi.**

Jedynymi osobami, które powinny bezwzględnie unikać spożycia soi są osoby z alergią na soję. Poza tym, wbrew powszechnej opinii, regularne spożywanie soi i jej przetworów wykazuje liczne właściwości prozdrowotne, m.in.: sprzyja utrzymaniu szczupłej sylwetki, zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2 oraz wykazuje prewencyjne działanie wobec raka piersi, endometrium i prostaty.