

## سویا و خواص درمانی آن

سویا می‌تواند در حفظ سلامت قلب، استخوان‌ها، غده پروستات و سیستم ایمنی بدن نقش مهمی را ایفا کند. برای به دست آوردن اطلاعات بیشتر در مورد این دانه‌های اسرارآمیز متن زیر را مطالعه کنید.

### سویا چیست؟

سویا از انواع حبوبات است که محل کشت اولیه آن در آسیا بوده اما تولید انبوه آن در ایالات متحده آغاز شد. سویا را می‌توان یک دانه همه‌کاره نامید که از آن می‌توان در مواد غذایی مختلف و روغن‌های خوراکی استفاده نمود.

### آیا سویا برای شما مفید است؟

سویا گذشته از این که غذای کاملی، سرشار از پروتئین‌هاست هیچ نوع کلسترول مضر و چربی در بر ندارد و جزء ترکیبات اشباع نشده به شمار می‌رود. اما سویا کارهای بسیار زیاد دیگری را نیز انجام می‌دهد. در این قسمت فواید سویا که از نظر علمی ثابت شده‌اند شرح داده شده است.

### کلیات گیاه شناسی

سویا قرن‌هاست که غذای مردم آسیا مخصوصاً چین بوده است و چینی آن را همراه با برنج به‌عنوان غذای اصلی خود مصرف می‌کنند. ایالات متحده آمریکا بزرگترین تولیدکننده سویا می‌باشد و تقریباً دو سوم محصول کل دنیا را تولید می‌کند. سویا در ایران بنام (لوبیا روغنی)، (لوبیا چینی) سوژا و دانه سویا معروف است. سویا گیاهی است یکساله دارای ساقه پرشاخه، برگ‌های آن بیضی، نوک تیز و سبز رنگ می‌باشد. میوه آن شبیه لوبیا سات که در هر غلاف آن سه تا پنج دانه جدا از یکدیگر وجود دارد. رنگ دانه سویا بر حسب انواع مختلف متفاوت است و به‌رنگ‌های زرد، سفید، سیاه، خاکستری و خالدر دیده می‌شود. دانه سویا به بزرگی یک نخود کمی مسطح و گرد است. دانه سیاه سویا بیشتر در طب گیاهی مصرف درد ولی از دانه زرد رنگ آن بیشتر برای روغن‌گیری استفاده می‌کنند. سویا به‌علت داشتن پروتئین و مواد مغذی در تغذیه انسان بکار می‌رود. سویا از چین به نقاط دیگر دنیا راه یافته است و بطور وحشی در آن کشور وجود دارد. سویا در حدود ۳۵۰۰ نوع مختلف درد که هر کدام آب و هوای مخصوصی را می‌خواهد.

### ترکیبات شیمیایی

سویا از نظر ویتامین‌های گروه B بسیار غنی است و دارای مقداری ویتامین‌های C, D, E, K و کمی کاروتن می‌باشد. سویا همچنین دریا کلروفیل و آنتی بیوتیکی بنام کاناوالین نیز هست. دانشمندان موفق شده‌اند که از لوبیای سویا یک نوع آنتی بیوتیک ارزان قیمت تهیه کنند که مورومیکس نامیده می‌شود و باکتری‌های مضر روده را از بین می‌برد.

جدول زیر مواد موجود در صد گرم دانه خشک و رسیده، جوانه سویا، شیر سویا و سبوس سویا را نشان می‌دهد:

سویا	دانه خشک	جوانه سویا	شیر سویا	سبوس
آب	۱۰ گرم	۸۶ گرم	۹۲/۵ گرم	۶۲/۸ گرم
پروتئین	۳۴ گرم	۶ گرم	۳/۴ گرم	۵/۶ گرم
چربی	۱۷/۷ گرم	۱/۴ گرم	۱/۵ گرم	۱/۳ گرم
مواد نشاسته‌ای	۲۹ گرم	۴/۷ گرم	۲/۲ گرم	۹/۵ گرم
کلسیم	۲۲۶ میلی‌گرم	۴۸ میلی‌گرم	۲۰ میلی‌گرم	۸۲ میلی‌گرم
فسفر	۵۵۰ میلی‌گرم	۶۷ میلی‌گرم	۴۸ میلی‌گرم	۱۰۴ میلی‌گرم
آهن	۸/۴ میلی‌گرم	۱ میلی‌گرم	۰/۸ میلی‌گرم	۴/۸ میلی‌گرم
ویتامین آ	۸۰ واحد	۸۰ واحد	۴۰ واحد	۷۳۲۰ واحد
ویتامین ب ۱	۱/۱ میلی‌گرم	۰/۲۵ میلی‌گرم	۰/۸ میلی‌گرم	۰/۲۰ میلی‌گرم
ویتامین ب ۲	۰/۳ میلی‌گرم	۰/۲ میلی‌گرم	۰/۰۳ میلی‌گرم	۰/۲۵ میلی‌گرم
ویتامین ب ۳	۲/۲ میلی‌گرم	۰/۸ میلی‌گرم	۰/۲ میلی‌گرم	۰/۴ میلی‌گرم

همانطور که گفته شد سویا از نظر مواد پروتئینی بسیار قوی است و در کشورهای فقیر از آن به‌عنوان جانشین گوشت استفاده می‌کنند.

در جدول زیر سویا با گوشت مقایسه شده است:

گوشت گاو	سویا	
۷۴٪	۹/۸۷٪	آب
۲۳/۷۴٪	۳۶/۶۷٪	پروتئین
۲/۳٪	۱۷٪	چربی
۵۴٪	۳/۱٪	پتاسیم
۶۶٪	۱/۴۷٪	اسید فسفریک

بنابراین همانطور که در جدول بالا دیده می‌شود مقدار پروتئین سویا ۱/۵ برابر گوشت گاو می‌باشد و منبعی غنی از پروتئین است. برای درست کردن شیر سویا، دانه سویا را له کرده و به مدت ۲۴ ساعت تحت تاثیر آب قرار می‌دهند سپس آنرا صاف می‌کنند و بدین ترتیب نوشابه‌ای مانند شیر بدست می‌آید که منبع غذایی خوبی است که می‌توان بجای شیر گاو مصرف کرد.

روغن سویا که از فشردن دانه‌های له شده و سیاه به دست می‌آید رنگ زرد مایل به قرمز درد و دارای بوی مخصوصی شبیه بوی لوبیا است و در حرارت ۱۵ درجه منجمد می‌شود ولی درجه حرارت معمولی حالت روان درد.

## خواص داروئی:

- ۱) سویا مقوی و باد شکن است.
- ۲) دانه سویا، مدر، تب بر و ضد سم است.
- ۳) در چین دانه سویا را به عنوان ضد سم مصرف می کنند
- ۴) شیر سویا غذای مفیدی برای کودکان است.
- ۵) نان سویا برای مبتلایان به بیماری قند بسیار مناسب است، زیرا اولاً ارزش غذایی زیادی درد ثانیاً مواد نشاسته‌ای که تبدیل به قند می شود در آن کم است.
- ۶) دانه‌های سبز سویا را له کرده و بصورت ضماد در آورید، این ضماد برای زخم‌های آبله و سایر زخم‌ها مفید است
- ۷) سویا برای مبتلایان به نقرس و رماتیسم و اشخاص ضعیف‌البنیه بسیار مفید است.
- ۸) سوس سویا برای تحریک اشتها بکار می رود.
- ۹) سوس سویا را برای از بین بردن بوی گوشت بکار می برند.
- ۱۰) سوس سویا را به غذاهایی که تدرید درید سالم باشد بزیند سم آنرا خنثی می کند.
- ۱۱) سوس سویا ملین، خنک کننده و ضد سم است.
- ۱۲) اگر زن حامله در معرض خطر سقط جنین باشد به او سوس سویا بدهید.
- ۱۳) اگر ادرار کسی به خون آلوده است سوس سویا درمان آن است.
- ۱۴) سوس سویا برای سوختگی پوست مفید است.
- ۱۵) فرآورده‌های سویا برای پیشگیری سرطان مفید است.
- ۱۶) سویا به فعالیت روده‌ها و دفع منظم سموم کمک می کند.
- ۱۷) سویا مقدر تری گلیسیدر خون را پائین می آورد.
- ۱۸) برای تمیز کردن شریان‌های خونی از فرآورده‌های سویا استفاده نمایید، حتی بیمارانی که مبتلا به تسلب شرائین و در معرض خطر حمله قلبی هستند. اگر بطور مداوم سویا را استفاده نمایند و گوشت را از برنامه غذایی خود حذف کنند در مدت زمان کمی شریان‌های خونی آنها تمیز و جوان خواهد شد.
- ۱۹) سویا سنگ کیسه صفرا را شکسته و خارج می سازد و اگر از فرآورده‌های سویا استفاده کنید در بدن شما سنگ کیسه صفرا تولید نخواهد شد، اگر سنگ کیسه صفرا دارید حتماً رژیم خود را به سویا تغییر دهید.
- ۲۰) سویا برای سلامت روده بزرگ و تنظیم تخلیه و دفع مواد زائد بسیار مفید است.
- ۲۱) سویا موثر برای درمان سرطان کولون است.
- ۲۲) سویا از سرطان سینه جلوگیری می کند.
- ۲۳) سویا منبع غنی هورمون استروژن است بنابراین می توان جانشین هورمون‌های مصنوعی در دوران یائسگی باشد. پس خانم‌ها در دوران یائسگی بهتر است از فرآورده های سویا استفاده کنند.

## سویا و کاهش خطر بیماری‌ها

### سویا ریسک ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد

جایگزینی محصولات حیوانی با سویا باعث افزایش کلسترول خوب نیز در بدن می شود. این نظریه در سال ۱۹۹۹ در آمریکا ثابت شد و اداره بهداشت حق ترویج و تبلیغ سویا را بر روی اتیکت‌های غذایی به شرکت‌های آمریکایی واگذار کرد. در همین زمان سویا به عنوان یک رژیم مناسب برای بیماران قلبی معرفی شد.

### **سویا از بروز سرطان پروستات جلوگیری می کند**

در بیش از ۴۰ نوع تحقیق مختلف ثابت شده است که سویا باعث بهبود عملکرد پروستات می شود، زیرا حاوی مقادیر زیادی ایزوفلاون است. ایزوفلاون یک نوع آنتی اکسیدان برجسته و موثر در جلوگیری از ایجاد غدد سرطانی در پروستات است.

پروتئین سویا از ترشح آنزیمهایی که باعث تحریک رشد نابهنجار سلول های تشکیل دهنده پروستات می شوند جلوگیری می کند. میزان پایین سرطان پروستات در مردان آسیایی گویای استفاده آنها از این ماده غذایی بی نظیر است.

### **سویا سلامت استخوان ها را تضمین می کند**

مطالعات آماری نشان می دهد که مصرف سویا در خانم های یائسه از بروز پوکی استخوان در آنها جلوگیری می کند. مردان نیز از فواید سویا در این زمینه بی بهره نیستند زیرا مصرف آن استخوان ها را محکم کرده، کمبود مواد معدنی را جبران می کند و باعث کاهش بیماری آرتروز می شود.

### **سویا باعث حفظ سلامت روده بزرگ می شود**

آمار مرگ و میر به دلیل سرطان روده در بیماری های جهاز هاضمه بالاترین درصد را به خود اختصاص می دهد. البته هنوز دانشمندان به هیچ گونه دلیل علمی و یا ادعای قطعی در این زمینه دست پیدا نکرده اند. اما سویا نقش مهمی را در حفظ سلامت دستگاه گوارش که روده نیز جزئی از آن به حساب می آید، بازی می کند. تحقیق و بررسی در مورد افرادی که از سرطان روده جان سالم به در برده اند حاکی از آن است که مصرف سویا باعث کاهش تکثیر سلول های سرطانی در روده می شود.

### **طرز استفاده از سویا**

فرآورده های سویا زیاد است و بسته به نوع سلیقه می توانید از آنها استفاده کنید مانند شیز سویا، شیر بریده سویا، در سویا، بلغور سویا، سویای بو داده، پروتئین سویا، سوس سویا، سویای تخمیر شده، جوانه سویا و غیره.

### **مضرات**

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.