2011-05-27 **Мифы и правда о сое**

Мифы о сое нам с усердием доносят с экранов телевизора и рекламных изданий. Однако за красивыми картинками и околонаучным трёпом стоит интересный вопрос. В истории человечества немало фактов перемещения продуктов питания с Востока на Запад и с Юга на Север. И только соя не приживалась на столах наших предков. Почему?

А потому! Здоровое пища - это традиционная пища, та, которая в добавок ко все-му, растёт в твоём регионе.

«Благодаря долгосрочным исследованиям, проведённым в азиатских странах с традиционным соевым рационом было
установлено,
что
мужчины, постоянно
употребляющие сою, имеют больше нарушений головного мозга по сравнению
с
те ми, кто никогда не использовал соевых продуктов или употреблял их крайне редко. Оказалось, что соя ведёт к потере веса головного мозга. Эти данные были получены
в итоге тщательного медицинского обследования 864 мужчин»,

.

«Исследования, проведённые в Гонолулу, показали, что соевые фитоэстрогены вызывают слабоумие».

«Употребление всего лишь пищевых добавок с соевым лецитином во время беременности приводит к снижению активности коры головного мозга эмбриона».

Апологеты соевого питания утверждают, что вредность сои можно существенно снизить за счёт особенностей технологического процесса, однако в действительности уничтожаются многие, но не все вредные вещества сои. **Кроме того, такой способ изме нения натуральных природных свойств белков приводит к побочному эффекту: ос тавшиеся полезные белки становятся практически неперевариваемыми.**

Существует и другое влияние сои на мозг. Например, через содержащуюся в сое фитокислоту. Она блокирует усвоение важнейших минеральных веществ в пищевари-тельном тракте — кальция, магния, железа и особенно очень нужного организму цинка.

Цинк входит в состав гормона инсулина, являющегося элементом углеводного об-мена и других важных ферментов, участвует в процессах кроветворения, в фотохимиче-ских реакциях процесса зрения, в деятельности желёз внутренней секреции.

Согласно исследованиям фонда Уэстона, соя содержит очень высокий уровень фи токислоты в форме, которую практически невозможно нейтрализовать

Ныне учёные (увы, но только западные) серьёзно обеспокоены включением соевого компонента в состав детского питания. Президент Ассоциации диетологов Мериленда (США) доктор Мери Эниг заявила, что высокая концентрация фитоэстрогенов сои в дет-ском питании приводит к раннему половому созреванию у девочек и нарушению физиче-ского развития у мальчиков.

Почему же российские учёные ничем не обеспокоены?

Да потому, что эта проблема «навалилась» на Запад гораздо ранее, а в Восточном блоке питались в целом здоровой, приготовленной из натурального продукта пищей. Но-вые вожди провозгласили на постсоветском пространстве главенство прибыли и частную инициативу, а частнику наплевать, что будет с нашим здоровьем. Как ответил один, на упрёк за использование в производстве хлеба из муки, отбелённой солями хлора: «Здоро-вье - не моя проблема. Я деньги заколачиваю». **Деньги «заколачивают» теперь и врачи, ссылаясь на маленькие зарплаты.**

Наша «свободная пресса», стонет только про пациентов токсикологии, отравив-шихся грибами, но, как сговорившись, помалкивает о получивших пищевое отравление в результате употребления в пищу арбузов, дынь, помидоров, «ножек Буша», грилированных кур, молочных продуктов и т.д.

P.S.

Последние исследования показали, что соевый белок один из самых сильных аллергенов.