

بروتين الصويا

تُعتبر حبوب فول الصويا من الحبوب الزيتية. يُجهّز بروتين الصويا كل الأحماض الأمينية الضرورية "الأساسية" التسعة. وبروتين الصويا سهل الهضم من قبل البشر. وهو يُعدُّ بروتيناً ذا نوعية تشابه الحليب واللحم والبيض. فهو يوفر لمتناوله بديل جيد للبروتين الحيواني. وهو بنفس الوقت خال من الكولسترول وقليل الدهون. وبروتين الصويا غني جداً بالألياف والحديد والزنك وفيتامين ب. ويحتوي على دهون أكثر من باقي البقول ولكن معظم الدهون الموجودة فيه هي من النوع غير المشبع المتعدد. ولبروتين الصويا دور مهم في تصنيع وإعداد الأطعمة الصحية. فهو يساعد عند خلطه مع أطعمة مختلفة على المحافظة على رطوبتها ونكهتها وقدرتها على الاستحلاب.

العناصر الغذائية لبروتين الصويا

يحتوي كل 100 غراماً من بروتين الصويا غير المطبوخ على 52 غرام من البروتين و4 غراماً من الدهن و30 غراماً من السكريات و22 غرام من الألياف و270 سعرة حرارية (270 Kcals) ومجموعة من الفيتامينات والمعادن المذكورة آنفاً.

الفوائد الصحية لبروتين الصويا

لقد تبين من نتائج دراسات عديدة ودراسات وبائية وأخرى ما بعد التحليل أنّ تناول 25 غراماً من بروتين الصويا يوميا كجزء من غذاء خالٍ من الدهون المشبعة والكولسترول يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب. فتناول أربع حصص من بروتين الصويا يوميا يقلل من مستوى كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة (السيئ أو الرديء) بمقدار 10%. علماً بأنّ هذا الرقم يعتبر مفيداً حيث أنّ 1% هبوط في مستوى الكوليسترول الكلي في الدم يعادل 2% هبوط في خطر الإصابة بأمراض القلب. وفي دراسة لمجموعة من نتائج دراسات متفرقة لوحظ أيضاً أنّ تناول بروتين الصويا يساعد ليس فقط على تخفيض كوليسترول البروتين الدهني واطئ الكثافة (السيئ أو الرديء) وإنما يخفض أيضاً ثلاثي الجليسريد والمعروف هو الآخر بدوره في الأمراض القلبية الوعائية عند ارتفاعه إلى مستويات غير طبيعية. ومشتقات الصويا تكون غنية بمادة الأيزوفلافونات أو الفايستروستروجينان. ويعتقد أنّ مادة الأيزوفلافونات تقلل من نوبات احمرار الوجه (التورّد) خلال سن ما بعد إنقطاع الطمث.