



Ольга Романова

СОЯ

ПРОТИВ ДИАБЕТА

И ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



ЦЕЛЕБНИК. лечит природа

Ольга Романова

**Соя против диабета и
других заболеваний**

«Вектор»

2010

Романова О. В.

Соя против диабета и других заболеваний / О. В. Романова — «Вектор», 2010 — (Целебник. Лечит природа)

Сегодня продукты из сои продаются в каждом магазине. Из них можно приготовить множество замечательных, вкусных блюд. Однако мы хотим разобраться, насколько все-таки полезна соя и стоит ли заменять ею натуральные продукты. Соя обладает целым рядом полезных свойств, она помогает при различных заболеваниях. Однако есть и индивидуальные противопоказания, при которых лучше исключить ее из своего рациона. Прочитав нашу книгу, вы узнаете о составе и свойствах сои, о ее влиянии на организм человека, а также научитесь готовить вкуснейшие блюда из соевых продуктов.

© Романова О. В., 2010

© Вектор, 2010

Содержание

С древнейших времен и до наших дней	5
Химический состав сои	7
Продукты из сои	10
Соевое молоко	11
Соевое масло	13
Соевый соус	14
Тофу	15
Соевое мясо	16
Окара	17
Мисо	18
Соя против болезней	19
Соя облегчает симптомы менопаузы	19
Соя спасет женщин от рака молочной железы	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Ольга Романова

Соя против диабета и других заболеваний

С древнейших времен и до наших дней

Давайте поговорим о сое. В последнее время соевые продукты буквально наводнили прилавки магазинов, а между тем далеко не все знают, вредна или полезна соя, стоит ее употреблять или лучше все-таки воздержаться. Одни считают сою прекрасным заменителем белка в «мясных» полуфабрикатах, средством для поддержания красоты и здоровья. Другие – коварным, генетически модифицированным и исключительно вредным продуктом. Третьи не раз слышали слово «соя», но не проявили к соевым продуктам никакого интереса и так и не удосужились ни разу их попробовать.

Надо сказать, что специалисты тоже пока еще не пришли к единодушному мнению относительно соевых продуктов. В их характеристиках наблюдается явный разброс – от самых похвальных до резко отрицательных.

Для начала перелистаем страницы истории и попробуем разобраться – что же такое соя в своем изначальном виде? Как культивируемое сельскохозяйственное растение она имеет очень древнюю историю. Первые документальные свидетельства о ее использовании человеком относятся к XI веку до н. э. Первооткрывателями сои были народы, населявшие в те времена северо-восточную часть Китая, – именно они отнесли это растение к пяти священным культурам. К началу нашей эры соевые бобы получили распространение уже на всей территории Китая и Корейского полуострова. В конце XV века соевые бобы широко распространились на территориях, занимаемых нынешними Индонезией, Филиппинами, Вьетнамом, Таиландом, Малайзией, Бирмой, Непалом и Северной Индией.

Постепенно соя стала основным продуктом питания народов азиатских стран. Надо отдать должное изобретательности азиатских поваров, создавших множество блюд из соевых бобов, – питательность и разнообразие восточной кухни значительно возросли. Блюда, изготавливаемые из сои (мисо – паста из соевых бобов с добавлением риса, ячменя, пшеницы, соли и воды, а также суп на основе этой пасты; тофу – соевый творог; темпи – продукт, полученный после ферментации смеси соевых бобов и зерна), ни по внешнему виду, ни по вкусу даже не напоминают соевые бобы. Поэтому первые европейцы, посетившие Китай и Японию в Средние века, в своих дневниках не упоминают соевые бобы как сельскохозяйственную культуру. Только в конце XVI – начале XVII века европейские путешественники стали говорить о повсеместном распространении «специфического боба» в восточных странах. Судя по их отзывам, местные жители получали из соевых бобов не менее специфические кушанья. Один только соевый соус мог придать любому блюду уникальный и неповторимый вкус. Этот соус в конце XVII века стал предметом активной торговли между Востоком и Западом.

В том же веке в Японии была издана книга голландского врача Э. Кампфера, содержащая подробное описание соевых бобов и рецепты приготовления соевого соуса и мисо. Это означало, что западный мир однозначно принял сою как продукт питания.

В Китае в то время наиболее распространенным кушаньем было тофу. «Они получают молоко из "почечных бобов", а потом превращают его в большие пироги, подобные сырам... Масса получается белая, как снег, и сама по себе безвкусная, но очень хороша с солью и травами...» – писал испанский путешественник Доминго Наваррет.

В XVIII веке появились первые посадки соевых бобов в Европе, например в Голландии и во Франции. Однако урожай использовался больше в научных целях, а не в качестве продуктов питания.

В 1804 году в Югославии появились первые соевые плантации промышленного типа. Выращенные там соевые бобы уже использовались для питания человека и откорма домашних птиц.

В США впервые соевые бобы были посажены в середине XVIII века в штатах Джорджия и Пенсильвания, а затем соевые посадки быстро распространились и по другим штатам, чему способствовали плодородность земли и благоприятный климат.

Вот так соя, которая на заре своей истории считалась всего лишь благодатным удобрением для зерновых культур, таких как пшеница и просо, превратилась в ценный пищевой продукт.

История развития сои еще не закончилась, а продолжается и в наши дни. Появилось множество новых сортов сои, способных расти практически в любых почвах и переносить любые погодные условия.

Собирают сою, как и другие зерновые культуры, когда ее бобы полностью созревают, становятся сухими и твердыми. Сою принято делить на несколько главных подвидов в зависимости от цвета бобов – зеленая, черная и желтая соя.

На своей родине, в Китае, соя занимает почетное третье место после риса и пшеницы. В ней содержится меньше углеводов, но в то же время она значительно богаче белком и маслами. А содержание в ней белков и кальция намного выше, чем в натуральном мясе или натуральных молочных продуктах. Подробнее о химическом составе сои и ее пищевой ценности мы поговорим в следующей главе.

Химический состав сои

Соя – зернобобовая и масличная культура. В ней содержатся уникальные полноценные белки, практически не уступающие по питательности и пищевой ценности белкам животного происхождения. Соевые бобы чрезвычайно богаты полезными веществами, не только питательными, но и лечебными.

Кроме того, соя ценна необыкновенным маслом, включающим компоненты, близкие к липидам рыб, а также уникальными биологически активными компонентами, включающими незаменимые в питании лецитин и холин, витамины А, В и Е, макро-и микроэлементы и ряд других веществ. Соя также хороша тем, что в ней совершенно отсутствуют холестерин и лактоза.

Если условно принять идеальный белок (наивысшую пищевую и биологическую ценность продукта) за 100 единиц, то в результате анализа можно определить, что белок коровьего молока наберет 71 единицу, белок сои – 69, а пшеницы – 58.

Итак, семена сои содержат 35–52 % белка и 17–27 % масла, витамины А, В, С, D, Е, ряд ферментов.

В белке сои содержится большое количество незаменимых аминокислот. Лизина, например, в ней в 9 раз больше, чем в белке пшеничной муки, и в 2–3 раза больше, чем в семенах гороха и кормовых бобов. Белок сои – глицитин – обладает свойством створаживания. Из семян сои производят муку, соевое молоко, творог, белковые продукты: концентраты, содержащие 70 % белка, и структурированные продукты – аналоги изделий из мяса. Чем они хороши? А тем, что не уступают натуральному мясу по питательной ценности и перевариваемости, но при этом намного дешевле. Соевое масло обладает хорошим вкусом и кулинарными свойствами. Оно состоит из полинасыщенных жирных кислот, незаменимых для живого организма. Содержание наиболее важной линолевой кислоты составляет 50–60 %. А линоленовая кислота придает маслу специфический запах и способствует быстрой его окисляемости.

Несколько слов нужно сказать и о витаминах.

Витамин А предотвращает нарушение зрения в сумерках; способствует формированию светочувствительного пигмента (родопсина); обеспечивает целостность поверхностных клеток, которые формируют кожу, слизистые оболочки ротовой полости, кишечника, дыхательных и половых путей; повышает сопротивляемость организма различным инфекциям; способствует росту и укреплению костей, сохранению здоровья кожи, волос, зубов, десен; оказывает антираковое действие; эффективен при лечении аллергии; повышает внимание и ускоряет скорость реакции.

Витамин В₁ (тиамин) в организме превращается в кокарбоксилазу, обуславливающую усвоение жиров, углеводов, нормальную работу нервной системы и защитных сил. При усиленной физической и умственной деятельности, переохлаждении потребность в тиамине увеличивается на 30–50 %. Дефицит витамина В₁ приводит к нарушению деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем и желудочно-кишечного тракта. Витамин В₁ применяют при лечении радикулитов, полиневритов, парезов, заболеваний нервной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем, органов пищеварения, а также при лечении кожных болезней нервного происхождения.

Витамин В₂ (рибофлавин) играет важную роль в нормальной деятельности органов зрения, процессах роста и восстановления клеток и тканей. При недостатке витамина В₂ поражается роговица глаз, снижается острота зрения, появляются воспаления слизистой

полости рта и языка, дерматит на лице, мокнувшие трещины у углов рта и ушей, головные боли, снижается аппетит.

Витамин В₆ (пиридоксин) входит в состав ферментов, влияющих на белковый обмен и участвующих в синтезе и расщеплении аминокислот. Он необходим для нормального кроветворения, усвоения жиров, функционирования нервной системы. Недостаток витамина В₆ ведет к нарушению обмена железа, развитию гипохромной анемии, отеков, дерматозов, дистрофических изменений в клетках различных органов, изменений со стороны нервной системы, нередко сопровождающихся судорогами. Пиридоксин назначают при бессоннице, дрожательном параличе, ряде заболеваний периферической нервной системы, гепатитах, пеллагре (в сочетании с никотиновой кислотой), токсикозе беременных и т. д. Пиридоксин содержится в неочищенных зернах злаковых культур, стручках гороха, фасоли, клубнях картофеля, в овощах.

Витамин В₉ (фолиевая кислота) стимулирует кроветворение, предупреждает развитие атеросклероза. Вместе с *витамином В₁₂* он находится в хромосомах и служит важным фактором размножения клеток. При дефиците фолиевой кислоты развивается макроцитарная анемия. Фолиевую кислоту назначают при заболеваниях кроветворной системы, печени (особенно если заболевание связано с ожирением), а в сочетании с цианокобаламином – при анемиях, пеллагре, язвенных колитах, крапивнице, глосситах.

Витамин D способствует усвоению кальция, сохранению структуры костей; в сочетании с витаминами А и С помогает предотвращать простудные заболевания; способствует усвоению витамина А; ускоряет выведение из организма свинца и некоторых других тяжелых металлов; улучшает усвоение магния; уничтожает туберкулезную палочку, дрожжи и некоторые другие микробы; нормализует свертывание крови.

Витамин E является одним из самых мощных природных антиоксидантов, он содержится в клеточной мембране и удаляет свободные радикалы – главные разрушители организма. Этот витамин сохраняет иммунную систему, смягчает отрицательное влияние радиоактивных веществ; предотвращает развитие серьезной болезни глаз – катаракты; он необходим для профилактики атеросклероза и, как следствие, сердечных заболеваний. Витамин E способствует накоплению в организме витамина А; он нужен для устранения последствий гипервитаминоза D; препятствует окислению жиров, витамина А, селена, двух серосодержащих аминокислот и в некоторой степени витамина С. Кроме того, витамин E оказывает омолаживающее действие, замедляя старение клеток, вызванное окислением; он снижает утомляемость, ускоряет заживление ожогов, эффективен при лечении мышечной дистрофии.

В сое также содержатся изофлавоноиды, генестеин и фитиновые кислоты.

Изофлавоноиды – соединения, сходные с эстрогенами. Они предотвращают развитие гормонозависимых форм рака.

Генестеин – вещество, способное на ранних стадиях останавливать развитие некоторых онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

Фитиновые кислоты подавляют рост опухолей.

Продукты на основе сои рекомендуется использовать для профилактики и лечения многих заболеваний: сердечно-сосудистых и заболеваний печени, почечнокаменной, желчнокаменной болезней, сахарного диабета, аллергии на животный белок и многих других недугов.

Одним из самых важных и полезных компонентов, содержащихся в сое, является соевый лецитин. Лецитин и холин (фосфатидилхолин, ацетилхолин) играют важнейшую роль в организме. Соевый лецитин производят из хорошо очищенного отфильтрованного соевого масла при низкотемпературной обработке.

Эти вещества участвуют в восстановлении клеток мозга и нервной ткани в целом. Они отвечают за такие функции, как мышление, планирование, концентрация, обучение, память, узнавание, сексуальная функция, двигательная активность и др. Также они помогают в метаболизме жиров, регулируют холестерин крови. С помощью данных веществ лечат, например, болезни Хунтингтона и Паркинсона (болезни стареющего организма), диабет, болезни желчного пузыря, печени, мышечную дистрофию, глаукому, артериосклероз, проблемы памяти и, наконец, преждевременное старение. У новорожденных уровень холинов максимально высок, но с возрастом их концентрация падает, что во многом обуславливает процесс старения организма. Соевый лецитин, содержащий важнейшие для организма вещества холины, способен долгое время поддерживать многие функции на уровне молодого организма.

Продуктов, основанных на сое, огромное множество. И о них стоит поговорить отдельно.

Продукты из сои

Соевые бобы являются лишь сырьем для приготовления полезной пищи. В сыром виде они непригодны, поскольку содержат вредные вещества, несовместимые с нормальной функцией пищеварительного тракта. Но в вареном продукте эти неприятные свойства полностью исчезают. Приверженцам натуральной пищи приходится вымачивать соевые бобы не менее 12 часов, а затем еще часа 2–3 варить. Именно по этой причине приготовление натуральной соевой похлебки у крестьян занимало почти круглые сутки. В наши дни мало кто готов на такие длительные эксперименты, поэтому производители незамедлительно пришли на помощь любителям сои. Сегодня соевые продукты продаются либо совершенно готовыми к употреблению, либо в виде полуфабрикатов, требующих приготовления всего за несколько минут. И дело не только во времени, затрачиваемом на готовку. Соевые бобы сами по себе не обладают абсолютно никакими вкусовыми качествами, но зато они очень восприимчивы к добавкам в виде других продуктов, приправ или специй, имитаторов вкуса. Из сои сегодня делают абсолютно все: муку, молоко, творог, сыр, майонез, орешки, растительное масло, соус.

Соевое молоко

Для того чтобы извлекать из сои все ее полезные вещества, и особенно белок, людям пришлось усовершенствовать сами методы переработки сои. И одним из первых таких методов стало получение соевого молока.

Соевое молоко – это по сути своей вымоченные, сваренные на пару и превращенные в пюре соевые бобы. Этот напиток похож на молоко, и он может потребляться в натуральном виде, ароматизированным или входить в состав кулинарных изделий (мороженое, десерты, соусы). В Китае и по сей день получают этот продукт по старинке, самым простым способом, с той разницей, что теперь его подслащивают или подсаливают. Обычно в Китае соевое молоко подают к завтраку. Это насыщенный, приятный на вкус, сладковатый напиток белокремового цвета с легким приятным запахом. По пищевой ценности соевое молоко практически соответствует коровьему молоку 1,5–2 %-ной жирности. Но оно не содержит лактозы. При низкой калорийности (всего 40 ккал на 100 г) соевое молоко богато легкоусвояемыми белками: 3,8 г/100 г против 3,1 в коровьем молоке. Там присутствуют все необходимые аминокислоты, включая метионин, хотя и в недостаточном количестве, чтобы принимать соевое молоко как единственный источник белка. Липиды, содержащиеся в этом напитке, представляют собой ненасыщенные жирные кислоты, из которых большая часть – необходимые кислоты. Процентное содержание липидов в соевом молоке существенно выше, чем в полужирном коровьем. Значительное содержание основных жирных аминокислот позволяет делать питание полноценным, улучшая соотношение между полиненасыщенными жирными кислотами и насыщенными жирными кислотами, столь необходимыми в борьбе против сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, в соевом молоке содержатся некоторые минеральные соли, железо и магний в достаточно ощутимых количествах.

Соевое молоко очень хорошо усваивается организмом и обладает высокими диетическими свойствами. Его кислотный сгусток в желудке более нежной и мягкой структуры, чем сгусток коровьего молока, поэтому он вызывает меньшее выделение желудочного сока. Соевое молоко рекомендуется при язвенной болезни желудка, перитональном раздражении, гиперсекреции желудка. Оно используется для приготовления напитков, каш, блинов, пудингов, супов, в выпечке и т. д. Условия хранения соевого молока такие же, как и коровьего молока.

Соевое молоко по консистенции напоминает коровье (или других животных) молоко, но вкус у него принципиально иной. Оно ни в коем случае не может заменить собой натуральное, а тем более материнское молоко. Однако его широко используют в питании маленьких детей, страдающих диатезом и пищевой аллергией на молочные продукты животного происхождения.

Можно сказать, что соевое молоко – это продукт сбалансированного и здорового питания. Его рекомендуют употреблять беременным женщинам, поскольку оно не содержит лишних жиров, но богато белками. Малыш в утробе матери нуждается в липидах, особенно для синтеза мембран клеток мозга, а образование нейронов требует поступления в организм основных жирных кислот – линолевой и линоленовой. Материнские запасы этих кислот невелики, поэтому важно создать в организме беременной и кормящей женщины хороший запас жирных полиненасыщенных кислот, особенно в последней трети беременности. Соевое молоко является хорошим источником жирных кислот, а кроме того, оно может удовлетворить и возросшие потребности матери и ребенка в железе и в магнии. Железо, содержащееся в соевом молоке, лучше усваивается при добавлении витамина С.

Полезно пить соевое молоко и пожилым людям, которые зачастую страдают потерей аппетита. Физиологически с возрастом прогрессивно уменьшается мускульная масса.

Обычно снижается аппетит на мясо и на соленую пищу. Поэтому питательные напитки, такие как соевое молоко, и даже десерты на базе соевого молока приходятся кстати. Соевое молоко помогает бороться с однообразным питанием и является хорошим дополнительным продуктом для завтрака или полдника. Пожилые люди обычно недостаточно пьют жидкости, а соевое молоко может прийтись им по вкусу как освежающий напиток.

Добавлять соевое молоко в рацион могут и спортсмены, поскольку им нужно постоянно пополнять организм минеральными солями. Во время продолжительных физических нагрузок нужно пить постоянно небольшими порциями. Если потоотделение обильное, особенно летом, необходимо также, чтобы в организм поступали минеральные соли. Эта задача может быть решена за счет потребления соевого молока, которое поставляет магний, калий, натрий и при этом не дает большого количества глюкоидов – словом, является превосходным напитком для спортсменов во время и после физических нагрузок.

Итак, соевое молоко может стать хорошим дополнением к нашему питанию, не отягощая его в то же время лишними калориями.

Сухое соевое молоко – это порошок кремового цвета с приятным ореховым запахом. Это идеальный источник легко усваиваемого растительного белка, необходимого для эффективного питания человека, его роста и развития. Его рекомендуют при интенсивных занятиях спортом и других физических нагрузках.

Сухое соевое молоко – ценный источник витаминов, среди которых В₁, В₂, В₆. Богатый минеральный состав, особенно солей кальция и железа, делает этот продукт полезным для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями, анемией, расстройствами нервной системы. Сухое соевое молоко характеризуется высокими диетическими свойствами. Его рекомендуют включать в диету при гастритах и язвах желудка, перитональном раздражении, гиперсекреции желудка, острых и хронических инфекционных заболеваниях, диабете и т. д. Как и жидкое соевое молоко, оно используется в питании грудных детей и взрослых при аллергии на молочные продукты животного происхождения и неусвояемости лактозы коровьего молока.

Соевое масло

Соевое масло довольно популярно во всем мире, в китайской же кулинарии оно занимает второе место после рапсового (третье место отдано арахисовому маслу). Соевое масло жидкое, густого янтарного цвета, с приятным ореховым вкусом и запахом. Получается оно путем прессования семян сои. Масло содержит жизненно необходимые ненасыщенные жирные кислоты, среди которых линолевая (приостанавливающая рост раковых клеток), витамины Е₁ (необходимый для нормальной работы половых желез) и С, соли кальция, натрия, магния, калия и фосфора. Соевое масло полезно при заболеваниях почек, нервной системы, повышает иммунитет, улучшает обмен веществ, работу кишечника, профилактическое средство от атеросклероза. Благодаря прекрасной усвояемости, экологической чистоте и натуральности прессованное соевое масло получает все большую популярность на мировом рынке. Его используют для заправки салатов из свежих овощей, в приготовлении холодных закусок, мясных и рыбных блюд. Соевое масло можно долго хранить, и оно при этом не утрачивает своих достоинств.

Соевый соус

История свидетельствует, что уже во времена династии Сонг (960—1279) соевый соус был одной из самых важных приправ в китайской кулинарии. А тот факт, что изобретение соевого соуса раз и навсегда изменило китайскую кухню, является неоспоримым. Процесс получения соевого соуса очень сложен, он может занимать от шести месяцев до двух лет. В Китае соевый соус продается в бутылочках, на которых написано Jiang you, что буквально переводится как «масляный соус». Однако на масло он совершенно не похож, и структура у него совершенно не масляная.

Если употреблять соевый соус ежедневно (как это делают в Китае), то можно обеспечить свой организм рибофлавином, витамином В₆, магнием, медью, белком, железом, фосфором, марганцем и ниацином. Этим соусом китайцы частично заменяют соль, поскольку соевый соус очень соленый. Именно по этой причине соль в китайской кухне имеет меньшее значение, чем в других национальных кухнях. Соевый соус в китайской кулинарии часто используется и как консервант.

Тофу

Тофу (соевый творог) – один из самых универсальных и экономичных белковых продуктов. Отличается высоким содержанием полноценного растительного белка, сравнимого по своему аминокислотному составу и биологической ценности с белком мяса. На Востоке тофу называют «мясом без костей». В нем низкое содержание жира и углеводов. Соевый творог легко усваивается организмом, это идеальный белковый продукт для людей со слабым желудком.

Тофу имеет консистенцию мягкого сыра. Он почти лишен запаха, нежный на вкус, кремоватого цвета. Готовится тофу из соевого молока путем осаждения белка с последующим прессованием.

Тофу окончательно утвердил сою в качестве одного из важнейших элементов китайской кухни. Считается, что первый тофу был получен в результате добавления соли в соевое молоко. В китайской кулинарии тофу играет ту же роль, что мясо и молочные продукты в других национальных кухнях. Любой китайский повар приготовит множество восхитительных блюд из тофу – шелковистого белого творога. Тофу также употребляется в пищу в сыром, жареном, маринованном, копченом виде. Соевый творог, прекрасно сочетаясь с множеством различных продуктов, приобретает их вкусовые свойства. Тофу можно использовать для приготовления различных блюд в качестве основного или второстепенного компонента – от 40 до 80 %. Хранить соевый творог нужно в холодильнике, лучше – в воде.

Соевое мясо

Соевое мясо имеет сбалансированный состав аминокислот, является богатым источником протеина, кальция, минеральных веществ.

Соевое мясо изготавливают из обезжиренной соевой муки. Текстурированный белок такого мяса имеет форму и текстуру бифштекса, бефстроганов, гуляша, полосок, фарша и т. п. Он на 54 % состоит из белка (для сравнения замечу, что в говядине белка 18–20 %). По составу белка и набору аминокислот соя является наиболее близким растительным аналогом животной пищи. Для людей, строго соблюдающих пост, соевое мясо становится продуктом первой необходимости, поскольку оно имеет полностью растительное происхождение и усваивается организмом на 100 %. Соевое мясо снижает риск развития сахарного диабета, ожирения, атеросклероза, регулирует работу кишечника.

Соевое мясо продается в сухом (обезвоженном) виде, поэтому перед употреблением его нужно отварить или размочить и приготовить в соответствии с инструкцией на упаковке. Соевое мясо бывает со вкусом свинины, говядины, курицы, а также со вкусом грибов.

А появилось оно очень давно. Две тысячи лет назад два индийских буддиста прибыли в Китай и принесли учение о добродетельности постного питания. Мясо в Китае было роскошью, и крестьяне крайне редко могли себе его позволить. А потому учение буддистов нашло живой отклик в их сердцах. Соя в руках умелых поваров легко превращалась хоть в мясо, хоть в рыбу.

Окара

Окара – однородная влажная масса светло-желтого цвета, без запаха. Она получается в результате отжима соевого молока на фильтр-прессе. Окара – единственный растительный источник двухвалентного железа, легкоусвояемого организмом. Этот продукт отличается высоким содержанием протеина. Окара – превосходный источник клетчатки, содержит значительное количество питательных веществ целой сои. Ее добавляют в обычную муку в пропорции 1:1, используя для приготовления хлебобулочных изделий, печенья, подливок, соусов и т. д. В выпечке ею можно заменить яйца (1 яйцо соответствует 1 столовой ложке окары, разведенной 2 столовыми ложками воды). Хранить окару следует в замороженном виде.

Мисо

Мисо – это паста из соевых бобов и морской соли, в которую часто добавляют рис или ячмень. Его выдерживают около 18 месяцев, в течение которых содержащиеся в этом продукте полезные бактерии вызывают его ферментацию и образование энзимов («эн» – внутри, «зиме» – закваска). Как и йогурт, мисо способствует поддержанию микрофлоры в кишечнике.

Мисо оказывает также незначительный щелочной эффект на кровеносную систему. Оба этих фактора могут уменьшить восприимчивость нашего организма к радиации. Все супы, заправленные мисо, называют мисо-супом.

Соя против болезней

Соя облегчает симптомы менопаузы

Термин «менопауза» составлен из греческих слов *meno*, что означает «ежемесячно», и *pausis* – «прекращение». Таким образом, слово «менопауза» имеет значение «прекращение менструаций». Весь период угасания половых функций, включая менопаузу, называют климаксом. В течение этого времени большинство женщин испытывает физический и душевный дискомфорт как следствие происходящих в организме изменений.

В среднем менопауза наблюдается в возрасте 51 года, хотя у некоторых она может наступить раньше. Известны случаи наступления менопаузы и в 40 лет, в единичных случаях, очень редко, но все же зафиксированы случаи менопаузы у тридцатилетних женщин. В этот период у женщины начинается угасание функции яичников, снижается выработка естественных гормонов – эстрогенов и прогестерона.

Менопаузу подразделяют на три периода.

1-й период – предклимактерический. Обычно начинается в возрасте около 40 лет, когда количество вырабатываемого в организме эстрогена начинает уменьшаться. В течение следующих десяти лет менструации постепенно становятся нерегулярными, меняется характер выделений. Например, в один месяц выделений может быть совсем немного, зато в следующий раз они будут настолько обильными, что все существующие средства, предназначенные для критических дней, покажутся совсем неэффективными.

2-й период – собственно менопауза. Постепенно уровень эстрогена настолько падает, что менструации прекращаются. Продолжительность этого периода – 12 месяцев после последней менструации. Обычно он наступает в возрасте около 51 года.

3-й период – постменопауза. Он начинается через 12 полных месяцев после прекращения менструаций.

Что происходит во время климакса? Приливы, ночное потоотделение, учащенные сердцебиения, бессонница, усталость, нерегулярные менструации – вот основные симптомы климакса. Также появляются психологические проблемы: подавленное настроение, беспокойство или, наоборот, апатия, раздражительность, иногда даже нежелание жить. Кроме того, недостаток эстрогенов ведет к сухости слизистой влагалища, что вызывает боль, жжение или кровянистые выделения во время полового акта. Недостаток эстрогенов в организме у женщин после 45 лет – одна из причин атеросклероза сосудов, приводящего к развитию стенокардии, инфаркта миокарда и инсульта.

Чем же в этом случае может помочь соя? Специалисты считают, что соевые бобы помогают облегчить симптомы менопаузы и предотвратить развитие болезней сердца. Ученые из Китая решили проверить, как продукты влияют на процесс менопаузы и может ли правильное питание помочь женщинам справиться с неприятными симптомами. Они заметили, что симптомы, проявляющиеся в период менопаузы, при употреблении сои совсем исчезают или проходят незаметно для женщин. В настоящее время проводится ряд других исследований, чтобы выяснить, может ли соя заменить гормональные препараты, которые назначают в период менопаузы.

В ходе исследований также выяснилось, что дополнительная добавка сои к обычному рациону питания положительно воздействует на печень и позволяет снизить уровень вредного холестерина, что положительно сказывается на сердце и сосудах.

Соя спасет женщин от рака молочной железы

Рак молочной железы является одним из наиболее распространенных заболеваний у женщин. Те или иные формы онкологических заболеваний молочной железы (а их свыше 30 видов) могут встречаться у половины женского населения. К счастью, подавляющее большинство их доброкачественные и не угрожают здоровью. Злокачественные опухоли (в том числе рак молочной железы) встречаются в десятки раз реже, но все же являются ведущей онкологической патологией у женщин старше 40 лет.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.