

عوارض زیاده روی در مصرف سویا را جدی بگیرید



دانشمندان آمریکایی می‌گویند زیاده روی در مصرف سویا می‌تواند به سلامت بدن آسیب جدی وارد کند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از ساینتفیک امریکن، آمریکایی‌ها برای آنکه سالم‌تر بمانند نسبت به گذشته حجم بیشتری از سویا مصرف می‌کنند. سازمان غذا و داروی آمریکا می‌گوید مصرف سویا باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود.

با این حال، یافته‌های جدید محققان نشان می‌دهد مصرف سویا می‌تواند عوارض جدی برای سلامتی به همراه داشته باشد. تحقیقات دانشمندان بر روی حیوانات نشان داده است مصرف حجم بالای سویا می‌تواند بر روی باروری زنان و قوای جنسی تاثیر مخرب داشته باشد.

محققان می‌گویند مصرف سویا علاوه بر ناباروری در زنان، می‌تواند باعث بلوغ زودرس و اختلال در رشد جنین و کودک شود. سویا دارای سطح بالایی از ترکیبات ژنیستئین است. تحقیقات بر روی موش‌ها نشان داده است این ترکیب می‌تواند مانع از رشد آن‌ها شود. همین ترکیب نیز رشد کودکان را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

به دلیل توصیه متخصصان در گذشته میزان مصرف سویا در آمریکا شاهد

رشد سرسام آوری بوده است. در اوایل دهه ۱۹۹۰ میلادی به ناگاه مصرف ۳۰۰ میلیون دلاری سویا در این کشور به سطح ۴ میلیارد دلار در سال ۲۰۰۸ رسید.

محققان آمریکایی در تایید توصیه برای مصرف سویا می‌گویند این ماده غذایی سطح کلسترول خون را کاهش داده و خطر بروز برخی سرطان‌ها مانند سرطان سینه و پروستات را کم می‌کند. با این حال، متخصصان تاکید دارند تاکنون هیچ شواهدی مبنی بر مفید بودن زیاده روی در مصرف سویا یافت نشده است.

دانشمندان در تحقیقات آزمایشگاهی مشاهده کردند ژنیستئین موجود در سویا باعث کاهش قدرت باروری موش‌ها و نیز رشد غیرطبیعی جنین می‌شود. محققان در این آزمایش به مدت چهار روز اقدام به دادن یک تا ۱۰ میکرومول ژنیستئین به موش‌ها از طریق آب کردند.

دوز بالای ژنیستئین باعث ناکامی بیشتر در بارور شدن تخمک‌های جنس ماده موش‌ها شد. همچنین حتی پس از بارور شدن تخمک‌ها نیز میزان مرگ و میر جنین در این موش‌ها زیاد بود.

در تحقیقاتی دیگر نیز دانشمندان اقدام به دادن ژنیستئین به موش‌های نابالغ در سه دوز کم، متوسط و زیاد کردند. موش‌هایی که دوز بالایی از این ترکیب دریافت کردند شاهد تحت تاثیر قرار گرفتن قدرت باروری و نیز بلوغ زودرس بودند. همچنین چرخه تخمک گذاری در موش‌ها (معادل چرخه قاعدگی در انسان‌ها) دچار اختلال و بی نظمی شد.

خطر زیاده روی در مصرف سویا به ویژه در افرادی که گیاه خوار هستند زیاد است، زیرا گیاه خواران برای تامین پروتئین مورد نیاز بدن به سویا وابستگی زیادی دارند.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت