

## Amit a szójáról tudni kell

Az állati források egy alternatívájaként ez a növényből kivont fehérje, a szója, egy csaknem teljes fehérje.

Ez azt jelenti, hogy megfontolás tárgyává tehetjük a szójafehérje beillesztését napi étrendünkbe. Hiszed vagy sem, a szója több fehérjét tartalmaz, mint a hús, a tojás vagy a hal, és esszenciális tápanyagok egész sorát tartalmazza, így pl. kalciumot, vasat, káliumot, E vitamint és rostokat.

Bár a szója volt az első fehérjepor, amit a vásárlók megkaphattak fehérjekiegészítőként, fehérjeforrásként évtizedekig „kifogásolhatónak” találták, mivel az állati fehérjeforrásokhoz viszonyítva nem tartották teljes értékűnek. Mára, köszönhetően a tudománynak, ezt tisztázták.

**Valójában ez egy jó fehérjeforrás, egy majdnem teljes értékű fehérje, ami alacsony kalória-és zsírtartalom mellett olyan előnyökkel bír, melyek vonzóvá tehetik a nők és az alacsony kalóriatartalmú diétán élők számára.**

Valójában a Fehérje Emészthetőségi Korrigált Aminosav Pontszám szerint (Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score (PDCAAS)), mely egy, a WHO által használt módszer, a szója a több pont közül egyre maximum pontot kapott, jelezve ezzel teljes értékű táplálék mivoltát.

## Hol találjuk meg a szójafehérjét

A szóját szójababból vonják ki. Amikor az olajat kinyerték belőle, akkor a maradék anyag a szójafehérje. A kereskedelmi forgalomban a tofuban, szójatejben, szójasajtban, texturált szójafehérjében, és a szójalisztben fordul elő.

Általánosságban a szója adható levesekhez, szószokhoz, mártásokhoz, lehet sütni, hirtelen sütni és belekeverni más ételekbe, hogy növeljük a fehérjebevitelt.

Por formában gyakran adják italokhoz, hamburgerhez, szójatésztához vagy akár rendes tésztához is.

## Miért használják a sportolók a szójafehérjét?

Magas a BCAA tartalma (elágazó láncú aminosavak), csakúgy, mint a glutamin és arginintartalma, ezáltal népszerűsége tette a sportrajongók és diétázók körében, mivel nem csupán az izomtömeg

növekedését és a regenerálódást segíti elő, de növeli az anyagcserét és a zsírégetést is. Női és férfi sportolókkal készült kutatások is igazolták, hogy a szója segítheti az izomtömeg növelését és a teljesítmény fokozását, miközben a test zsírtartalma csökken.

### **Hogyan segíti elő az izomtömeg növekedést és regenerálódást?**

Növeli az étrendi fehérjebevitelt, így segítve az izmok megtartását és növelését

**Hogyan segíti elő a zsírvesztést?** Indirekt módon stimulálja az anyagcserét, ami a test zsírégető képességét növeli

**Hogyan segíti elő a hosszú életet?** Izoflavon tartalmának köszönhetően harcol a szabadgyökök ellen és erősíti az immunrendszert. Csökkenti a zsírok szintjét a vérben, és csökkenti az összes koleszterinszintet, így járul hozzá a szív egészségéhez.

## **Egészségügyi előnyei**

Kutatások alapján a szójafehérje a következő tünetek kezelésekor lehet hasznos:

- Elhízás
- Rák, különösen a mell-és prosztaták
- Szív-és érrendszeri megbetegedések
- Herpesz

## **További tudnivalók**

### **Jó választás sportolók számára?**

Nőkkel és férfiakkal egyaránt elvégzett tanulmány alapján kimutatták, hogy a szója segíthet megelőzni az izmok lebomlását és javítja a teljesítményt, miközben csökkenti a testzsír mennyiségét, valószínűleg a hormontermelés serkentésével és az anyagcserére gyakorolt hatása miatt. A szója a csontokat és a kötőszövetet is erősíti, csökkenti a gyulladást, és megrövidíti a regeneráció idejét. Mi több, olimpiai sportolókkal végzett kutatások demonstrálták, hogy a szóját használó sportolók edzés után kisebb fáradtságot éreztek, regenerálódási idejük lerövidült.

**Egyedülálló módon** – néhány kutatás szerint – a szója képes segíteni, sőt akár növelni is anyagcserénket, még akkor is, amikor kevesebb a bevitt kalória. Ez nagyon pozitív azok számára, akik kitűztek maguk elé egy „célsúlyt” (egy alacsonyabb testsúlyt). Láthatjuk, hogy amikor a bevitt kalóriákat csökkentjük, testünk gyakran ezt éhezésnek tekinti és a

tiroid-hormonok termelésének csökkentésével reagál (ez felelős a tiroidszintekért)

**Azonban a szójafehérjében lévő fitokemikáliák a jelek szerint megadják a testnek azt, amire a tiroidtermeléshez szüksége van, és anyagcserénk szintjét állandósítja – így segítve elő a kalóriák üzemanyagként való elégetését.**

Bár a szója tesztoszteron szintre gyakorolt hatásaival kapcsolatosan kérdések merültek föl, a kutatások, amik a tesztoszteronszint csökkentő hatást kimutatták, állatokon, nem pedig embereken végzett kutatások voltak.

**Másrésről az emberi kutatások azt találták, hogy a szója a tesztoszteron egyik veszélyes hasonmásának, a dihidroszteronnak a szintjét csökkenti, ami negatív hatásairól ismert. Az egyik kutatás 13%-os dihidroszteronszint csökkenést mutatott ki, azt sugallva ezzel, hogy a szója megakadályozza a tesztoszteron dihidroszteronra történő átalakulását – ez pedig jó dolog, különösen azok számára, akiknek az izomtömeg a fontos!**

Természetesen nem azt javasoljuk, hogy egyedül szóját fogyasszunk és adjunk fel minden más fehérjeforrást, mint pl. tejsavó. Mindazonáltal úgy tűnik, hogy hasznos lehet, ha egyensúlyban tartjuk a fogyasztott fehérjék típusait, de legalábbis arról bizonyosodjunk meg, hogy a napi fehérjebevitelünk egyharmad része szójából származzon.

### **Előnyei nők számára**

A szója különösen előnyös lehet aktív nők számára izoflavontartalma miatt; név szerint a daidzein miatt. Ezek az ösztrogénszerű összetevők különösen hasznosak a nők számára a menopauza során – csökkentik a hőhullámokat, az irritációérzetet és a rossz közérzetet, ami ezzel jár. Azoknak a nőknek is hasznos lehet, akiknek az orvosuk javaslata alapján egy alternatívára van szükség a tradicionális ösztrogénpótló terápiára.

**Fontos tudnivaló nem csupán a nők, de a férfiak számára is, hogy a szója segíti a kalcium megtartását, és megőrzi a csontok erejét, ami segít az osteoporosis megelőzésében.**

### **Rák elleni hatékonyság?**

Egyelőre nincsenek hivatalos eredmények a szója rák elleni hatékonyságára. Azonban a bizonyítékok már alakulnak. A szója ellátja testünket a három potenciális rák elleni összetevővel – az erős antioxidáns phytic savval, proteáz inhibitorokkal, melyek a rákhoz vezető enzimeket blokkolják, és végül izoflavonokkal, mint pl. a genistein és a daidzein (melyet már említettünk) amelyek az ösztrogén ellen lépnek fel és

minimalizálják annak káros hatásait. **A kutatások szerint a szója különösen hatékony lehet azoknál, akik hormonokkal összefüggő rákos megbetegedés kockázatának vannak kitéve, ilyen pl. a mell- és a prosztaták.**

## **Egy egészséges táplálék a szívnek**

Bár még teljesen nem ismert, hogy a szója miként csökkenti a koleszterinszintet, az viszont ismert, hogy hatékonyan teszi ezt. Néhány kutatás azt mutatta ki, hogy a szója fogyasztása a teljes koleszterin szintet 23mg/dl mértékben csökkentheti, ami jelentősen csökkentheti kapcsolódó betegségek valószínűségét, beleértve a szívinfarktust és a sztrokot is.

**Valójában a tudomány oly eltökélt e téren, hogy az FDA (Food and Drug Administration) engedélyezte, hogy azokon a termékeken, melyeken rajta van a szójafehérje javasolt adagolása (4 db 6.25 grammos adag naponta), szerepeljen a következő állítás: „A szójafehérje csökkenti a koleszterinszintet és a szívbetegségek kockázatát”.**

## **Következtetés**

Mialatt a kutatások tovább halmozzák a szójának növényi alapú fehérjealternatívaként, lehetséges rák- és szívbetegségek elleni szerként ill. antioxidánsként történő felhasználására vonatkozó eredményeket, a kutatók továbbra is vitáznak rajta, hogy milyen más potenciális felhasználási területet találhatnának ennek a kis babnak.

**Egy dolog biztos: egyre több és több kutató és tudós javasolja, hogy jelenkori és a jövőbeni egészségünk érdekében vegyük bele étrendünkbe a szóját napi fehérjeforrásaink egyikeként.**

## **Felhasználási javaslatok**

Aktív, egészséges férfiak esetében az átlagos fehérjeszükséglet 2-3 g / testsúly kilogramm körül mozog, míg a nők többségének számára a napi fehérjebevitel 1,5 és 2g / testsúly kilogrammban van meghatározva. Így egy 90 kilós férfi 180-270 gramm fehérjét kell, hogy fogyasszon naponta. Egy 55 kilós nő pedig 90-115 gramm fehérjét kellene, hogy fogyasszon naponta.

A szójafehérjékben található szója izoflavonok napi szükséges mennyisége 50-100 mg körül mozog.

A szójafehérje a nap bármely szakában fogyasztható hogy növeljük a fehérjebevitelt.

## Fontos tipp

Ha úgy döntöttél, hogy szójafehérje porral biztosítod étrendedben a szóját, olyan terméket válassz, aminél az összetevők listájában az első vagy második helyen szójaizolátum van feltüntetve. Ez segít megbizonyosodni arról, hogy jóminőségű terméket választottál, mivel a szójaizolátum 90%-os fehérje, ellentétben a szója koncentrátummal, ami csak 70%-os.

**A szójafehérje mérgező hatása:** Nincs ismert mérgező hatása.

**Tiltások és korlátozások:** Nem dokumentáltak.

Hová sorolható?

Fehérjék

Egészség megóvók

Zsírétető

Antikatabolikusok