

Соя – основа здорового питания или непоправимый вред для организма?

Презентацию подготовила
ученица 10 Г класса

Однолетко Мария

Руководитель: Дробот
Светлана Сергеевна

Введение

- В настоящее время дефицит белка в рационе современного человека оценивается, в среднем, в 30-35%. Одним из эффективных способов компенсации его дефицита является активное введение в рацион современного человека белковых продуктов в виде продуктов переработки зерен бобовых, в частности, сои.

Содержание

- Введение
- Энциклопедическая справка
- Зерна бобовых
- Мнение мировых диетологов
- Причины популярности сои среди российских потребителей
- Вред сои
- Как соя воздействует на мозг
- Соя и здоровье детей
- Заключение
- Использованная литература

- **Цель работы:**

Сравнить два диаметрально противоположные мнения специалистов относительно влияния сои на здоровье человека.



Энциклопедическая справка

- **Соя** - это род однолетних трав семейства бобовых (к нему относятся также горох и фасоль.) Зерно культурной сои содержит до 45% белка (в говядине белка 18-20%). По составу белка и набору аминокислот соя является наиболее близким растительным аналогом животной пищи. Употреблять сою в пищу начали еще 4 тысячи лет назад в Китае. В одном из древних китайских трактатов соя упоминается как одно из пяти волшебных растений, наряду с рисом, ячменем, пшеницей и просом.

Зерна бобовых, в особенности сои, содержат:

- до 20% высококачественных жиров, до 40% белка в виде широкой гаммы аминокислот (включая 8 незаменимых);
- до 35% углеводов, в т.ч. большое количество поли- и моносахаров и столь необходимой для пищеварения клетчатки;
- комплекс минеральных соединений и витаминов, в первую очередь В и D групп.



Мнение мировых диетологов

- Мировые диетологи считают продукты из сои основной здорового питания человека в двадцать первом столетии. Соевый белок является равноценной заменой белка мяса и рыбы. Он легко усваивается, содержит мало калорий, имеет лечебные свойства.



Причины популярности сои среди российских потребителей

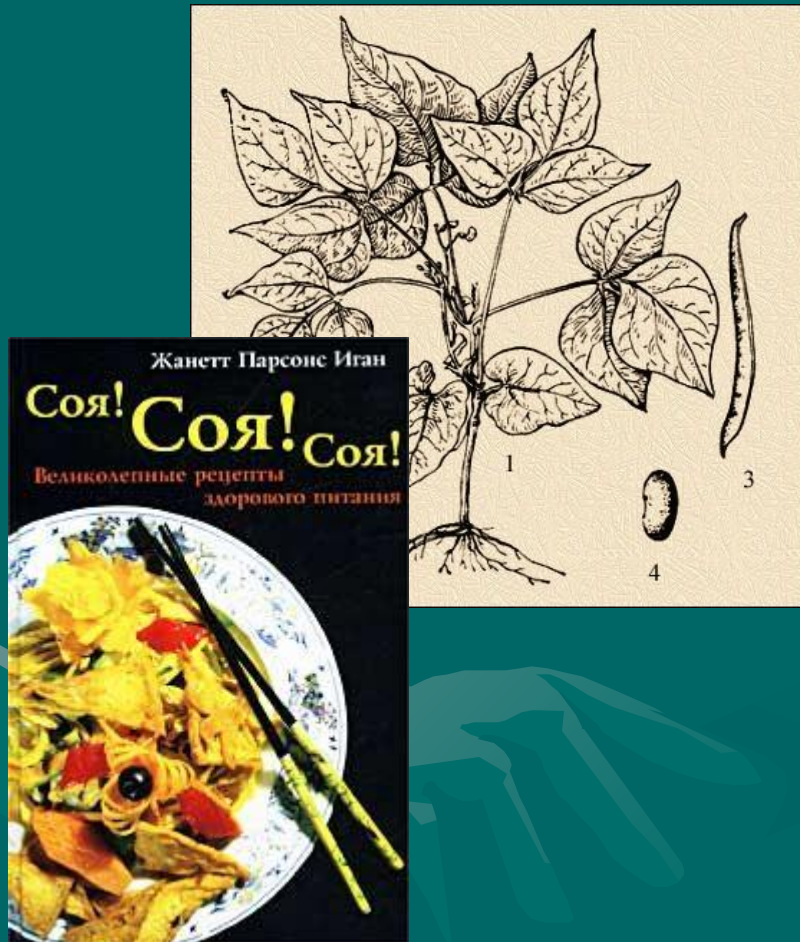
- Бедность большой части населения
- Религиозная
- Медицинская



Бедное население выбирает приемлемый товар

Недостаток белка ведет к необратимым негативным изменениям в человеческом организме, особенно - в детском. После кризиса 1998 года уровень жизни снизился в 1,5-2 раза. Поэтому соевые продукты - соевый сыр (тофу), соевое молоко, а особенно - соевое мясо (особым образом структурированная соевая мука) с очень высоким содержанием белка и низкими ценами вполне могут стать палочкой - выручалочкой, которая поможет избежать белкового голодания многим недостаточно обеспеченным людям.

Религиозная подоплека употребления соевых продуктов.

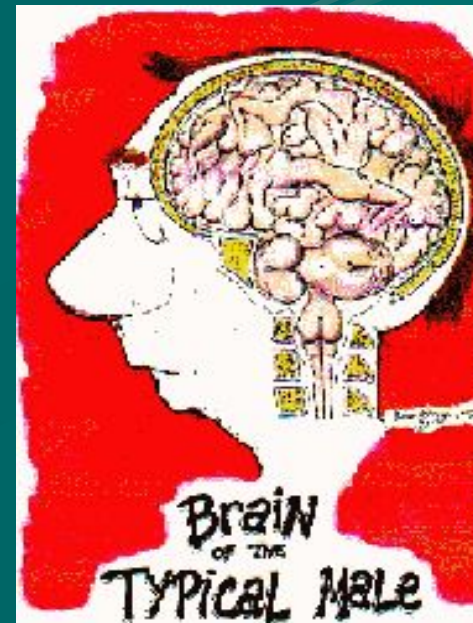
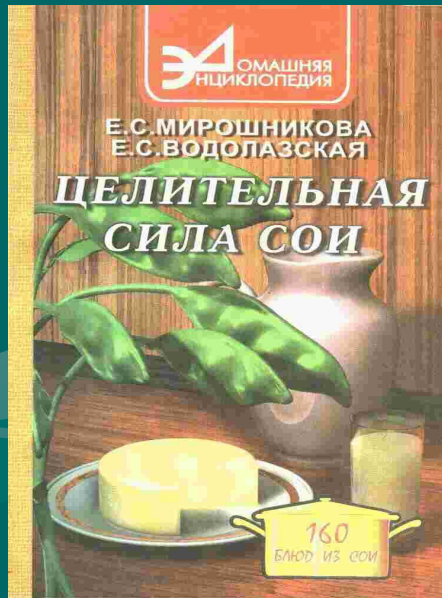


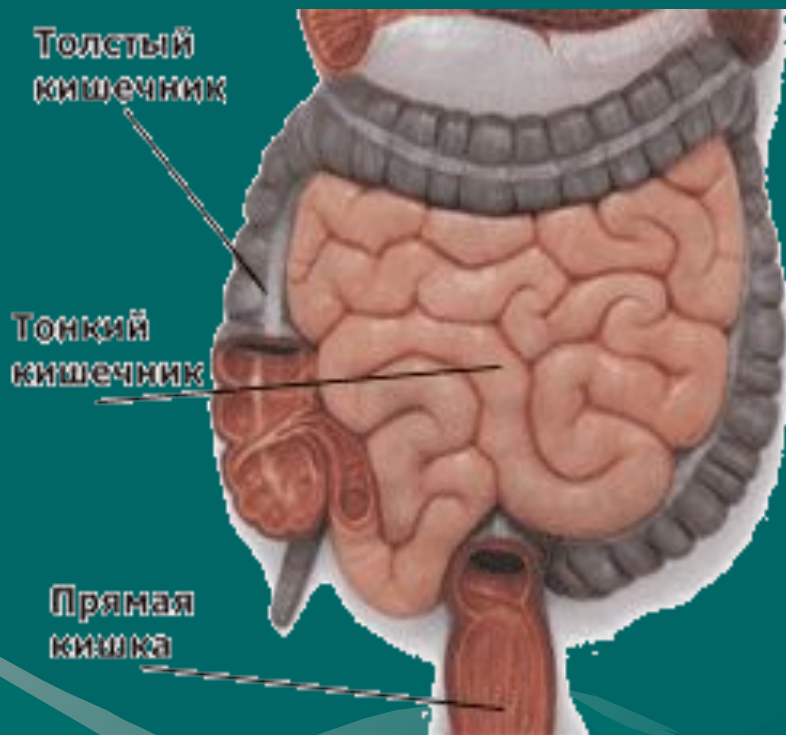
- Многие люди ограничивают себя в употреблении мяса по религиозным или этическим причинам.
- А общее количество "постных" дней в году доходит до 246 дней.
- И все эти дни соевые продукты могут разнообразить Ваш рацион и усваивается организмом практически на 100%.

Медицинский аспект употребления соевых продуктов.

- По данным многочисленных исследований ученые РАМН сделали вывод, что соевые продукты:
- способствуют выведению из организма радионуклидов, солей тяжелых металлов, различных токсинов, являются средством профилактики раковых заболеваний. По данным Британского медицинского журнала люди, употребляющие сою, заболевают раком на 40% реже, чем люди, употребляющие мясо.

- **Известно также,** что соевые продукты способствуют снижению уровня холестерина в крови. Поэтому включение их в рацион необходимо людям с нарушениями обмена, страдающим атеросклерозом, гипертонической болезнью.





- В соевых продуктах содержится большое количество клетчатки, поэтому употребление их в пищу улучшает функцию кишечника, восстанавливает его микрофлору.
- Соевые продукты абсолютно не аллергенны. Кроме того, они могут значительно снижать уровень глюкозы в крови больных сахарным диабетом.

"Продукты из сои приводят к усыханию мозга?!»

- Это не научная фантастика, а суровая соевая реальность. В исследованиях, проводимых с участием 3734 пожилых мужчин, было показано, что те из них, кто половину своей жизни употребляли в пищу тофу (продукт, произведенный из сои) имели в 2.4 раза больший риск в дальнейшем получить болезнь Альцгеймера (старческое слабоумие).

Результаты исследований

- К впечатляющим результатам пришел доктор Лон Уайтом из Гавайского Центра Исследований в Области Здоровья, который показал, что употребление в пищу сои приводит к ускорению старения организма на 5 лет. Более того, оказалось, что прием сои сказывается на потере веса мозга.



Как соя воздействует на мозг?

- На основании этих исследований предполагается, что соя воздействует на мозг через тирозин – гормон щитовидной железы. Известно, что тироидные гормоны являются физиологическими регуляторами нормального развития мозга. Ученые показали, что изофлавоны соевых продуктов могут подавлять функцию этой железы, вызывая зоб (разрастание щитовидной железы) и аутоиммунные заболевания.

Соя и здоровье детей

- Осознавая серьезность проблемы, шведские медики рекомендуют очень большие ограничения по приему соевых продуктов детьми.
- Соевая пищевая формула может приниматься детьми только под наблюдением врача и только в медицинских целях.
- Соя, добавляемая в детское питание, может содержать другие: алюминий, кадмий и фторид. Исследования показали, что концентрация алюминия в соевом молоке в 100 раз, а кадмия в 8-15 раз больше, чем в молоке кормящей матери.

СОЕВЫЙ СОК

Соевый соус производится из соевых бобов, которые мы уже не считаем безвкусной добавкой, — он способен стать важным ингредиентом во многих блюдах: рыбных и морепродуктах, мясных, овощных, салатах.

Важнейшим свойством соевого соуса является его способность усиливать вкус. Благодаря этому он является незаменимым ингредиентом практически всех азиатских блюд. Соевый соус придает блюдам особый вкус и аромат, делает их более насыщенными и интересными.

Соевый соус — это не только вкусная добавка, но и полезный продукт. Он содержит много белка, который легко усваивается организмом. Кроме того, в нем есть витамины группы В, которые необходимы для нормальной работы нервной системы.

Соевый соус можно использовать в самых разных блюдах: от салатов до жареной рыбы. Он особенно хорош в сочетании с овощами и грибами. Не стоит забывать и о том, что соевый соус можно использовать и в выпечке.

Соевый соус — это универсальный продукт, который поможет вам сделать любое блюдо более вкусным и интересным. Он обязательно должен быть в вашей кухне.

Соевый соус — это не только вкусная добавка, но и полезный продукт. Он содержит много белка, который легко усваивается организмом. Кроме того, в нем есть витамины группы В, которые необходимы для нормальной работы нервной системы.



Соевый соус — это универсальный продукт, который поможет вам сделать любое блюдо более вкусным и интересным. Он обязательно должен быть в вашей кухне.

Соевый соус — это не только вкусная добавка, но и полезный продукт. Он содержит много белка, который легко усваивается организмом. Кроме того, в нем есть витамины группы В, которые необходимы для нормальной работы нервной системы.

Соевый соус — это универсальный продукт, который поможет вам сделать любое блюдо более вкусным и интересным. Он обязательно должен быть в вашей кухне.



Заключение.

- Таким образом имеются диаметрально противоположные мнения специалистов относительно влияния сои на здоровье человека. Конечно, до окончательного выяснения всех обстоятельств, соей лучше не злоупотреблять. Хотя от периодического её употребления большого вреда видимо не будет.

Список используемой литературы

- Адреса электронных сайтов:
- WWW_BESSMERTIE_RU Соя и здоровье польза вред22.htm
- http://soya.kr.ua/rus_foto.php
- www.soya.com.ua
- <http://www.nns.ru>
- Продукты будущего столетия_ АССОЯ, газета Союшка №1 за 2000 год.htm