

Soya, soyaprodukter og helse

Soyabønner er en belgvekst i likhet med andre bønner, erter og linser. Den utstrakte bruken av nettopp soyabønnene skyldes at de har en utpreget god sammensetning av aminosyrer, og at de er relativt fettrike sammenlignet med andre belgvekster.

Soyabønner er rike på en rekke næringsstoffer som jern, kalsium, sink, folat, kalium, selen, magnesium og B-vitaminer. Dessuten inneholder soya rikelig med kostfibre og gunstige plantestoffer.

Det er godt dokumentert at et vanlig, normalt inntak av soya og soyaprodukter er trygt både for kvinner, menn og spedbarn. Soya anbefales som en del av et sunt og variert kosthold av helsemyndigheter i flere land, nettopp fordi soya er en god kilde til flere næringsstoffer og helsefremmende stoffer. Også morsmelkerstatninger baser på soyaprotein har vist seg å være trygge.

Næringsstoffer og sunne plantestoffer i soya

Soya inneholder mye som er bra for oss – blant annet protein, jern, vitaminer gruppe B og helsefremmende plantestoffer. Soya kan med fordel, både helsemessig og næringsmessig, inngå i alle typer kosthold.

Det er samtidig ikke slik at veganere og vegetarianere behøver å spise soya for å få nok protein. Et variert plantebasert kosthold der andre belgvekster er inkludert, vil dekke behovet både for protein og aminosyrer.

Beskytter mot noen typer kreft, reduserer kolesterol og kan være bra for intellekt

Det er gode bevis på at å spise moderate mengder (en til to porsjoner per dag) av tradisjonelle soyamatvarer, gjæret eller ikke, kan redusere risikoen for prostatakreft og kan redusere LDL-kolesterol. Noen kliniske studier viser at soya og tempeh kan forbedre intellektuelle evner.

I motsetning til kumelk, er det ingen kvinnelige hormoner i soya

Kontroversene rundt soya og soyaprodukter har oppstått hovedsakelig fordi soya inneholder isoflavoner også kalt fytoøstrogener, som har en kjemisk struktur som ligner på det kvinnelige hormonet østrogen. Disse plantestoffene kan bindes til østrogenreseptorer i kroppen og gi en svak østrogenliknede effekt, men også en motsatt effekt.

Selv om fytoøstrogen ikke kan likestilles med østrogen har dette fenomenet ført til myten om at soya kan gi feminine trekk hos gutter/menn. Men dette er tilbakevist av forskning. Fytoøstrogener, eller østrogenhermere, finnes dessuten i mange andre matvarer enn soya, for eksempel i øl og brokkoli.

Kumelk derimot, inneholder de ekte kvinnelige kjønnshormonene. Disse produseres naturlig i kroppen til kuer, i spesielt stor mengde under drektigheten, og finnes derfor i melken.

Ved inntak i moderate mengder gir soya ikke feminisering (forandringer som er karakteristiske for kvinnekropp) hos menn. Ved høye mengder, som i tolv porsjoner om dagen eller mer, kan en liten prosentandel menn som spesielt er følsomme for soya, få øm, forstørret brystvev. Dette er forbigående, altså forsvinner hvis man kutter ned på mengden soyaprodukter.

Soya, skjoldbruskkjertel og stoffskifte

De som har lavt stoffskifte (hypothyreoidisme) kan ha behov for justering av dosering på thyroksin (medisin, syntetisk skjoldbruskkjertelhormon) hvis de begynner å spise mer soya.

Hva med soyabaserte og andre kjøtterstatninger?

Hel mat fra planteriket er alltid sunnere enn mat som er raffinert, altså der enkelte stoffer er skilt ut fra hele planten. Produkter laget av hele bønner, som for eksempel tørkede soyabønner, edamamebønner, tofu, miso og tempeh er derfor å foretrekke.

I slike matvarer er de gunstige stoffene i planten bevart i større grad enn i mer raffinerte produkter som for eksempel isolert soyaprotein. Soyamelk og soyayoghurt er også produkter som tilfører mange gode næringsstoffer i kosten.

Soyakjøtt er alltid sunnere enn tilsvarende kjøttprodukter

Flere av kjøtterstatningsproduktene på markedet inneholder soya, og selv om de er mer eller mindre bearbeidet er de uansett et bedre valg enn lignende produkter laget av kjøtt.

I motsetning til soyabaserte kjøtterstatninger, er pølser og lignende kjøttprodukter anerkjent som sikkert kreftfremkallende, og frarådes derfor av både Verdens helseorganisasjon, ledende kreftforskere og kreftforeninger. Dette gjelder ikke soyakjøtt.

Belgias nye offentlige kostholdsrad har plassert kjøttpølser og bacon i kategorien junk food.

→ Les mer om soya på pan-norway.org