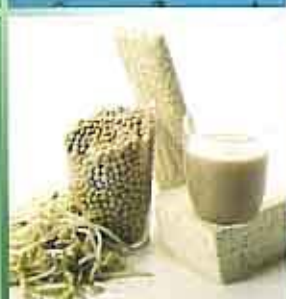


خواص غذایی و درمانی

سویا

طرح: بهمنیاران

نگارنده: مرضیه خسروزاده
بتول فولادی هبله



روزانه شماره ۱۳۸۳

سازمان جهاد کشاورزی استان بوشهر
مدیریت ترویج و مشارکت مردمی
آذرماه ۱۳۸۶

مقدمه :

گیاه سویا در فارسی به نام های متفاوتی از جمله سوژا ، لوبیا روغنی ولوبیاچینی معروف است . سویا گیاهی است یکساله دارای ساقه پرشاخه ، برگهای بیضی شکل ، نوک تیز و سبزرنگ که میوه آن شبیه لوبیاست و در هر غلاف آن سه تا پنج دانه جدا از یکدیگر وجود دارد. رنگ دانه سویا بر حسب نوع آن به رنگ های زرد ، سفید ، سیاه ، خاکستری و خالدار دیده می شود. دانه سیاه سویا بیشتر در طب گیاهی مصرف دارد ولی از دانه زرد رنگ آن بیشتر برای روغن گیری استفاده می کنند.



ترکیبات شیمیایی :

سویا از نظر ویتامین های گروه B بسیار غنی است و دارای مقادیری ویتامین های A , C , D , E و K و کلی کاروتن می باشد.

سویا از نظر مواد پروتئینی بسیار غنی است و در کشورهای فقیر از آن به عنوان جانشین گوشت استفاده می شود ، مقدار پروتئین سویا پنج برابر گوشت گاو است .

جدول زیر مواد موجود در ۱۰۰ گرم دانه خشک و رسیده ، جوانه ، شیر و سس سویا را نشان می دهد.

مواد	دانه خشک	جوانه سویا	شیر سویا	سس سویا
آب	۱۰ گرم	۸۶ گرم	۵۱۹۲ گرم	۸۱۶۲ گرم
پروتئین	۳۴ گرم	۶ گرم	۴۱۳ گرم	۶۱۵ گرم
چربی	۷/۱۷ گرم	۴/۱ گرم	۵/۱ گرم	۳/۱ گرم
مواد نشاسته ای	۲۹ گرم	۷/۴ گرم	۲۲ گرم	۵/۹ گرم
کلسیم	۲۲۴ میلی گرم	۴۸ میلی گرم	۲۰ میلی گرم	۸۲ میلی گرم
فسفر	۵۵۰ میلی گرم	۶۷ میلی گرم	۴۸ میلی گرم	۱۰/۴ میلی گرم
آهن	۴/۸ میلی گرم	۱ میلی گرم	۸ میلی گرم	۸/۴ میلی گرم

خواص دارویی و غذایی فرآورده های سویا

از سویا فرآورده های فراوانی تولید می شود.
از جمله روغن سویا ، شیر سویا ، سس سویا ،
کنجاله سویا ، جوانه سویا ، آجیل سویا و...

دانه و روغن سویا تمیزکننده رگهای خونی و قلب
و تسریع کننده گردش خون ، تقویت کننده طحال
و لوزالمعده و قوه بینایی است و به دلیل داشتن
میزان بالایی از اسید های چرب امگا ۳
خطر سکتة مغزی و حمله قلبی را کاهش می دهد.
سویا علاوه بر خاصیت ضد تب و ضد سمی که
دارد برای مبتلایان به نقرس و رماتیسم و پیوکی
استخوان و داشتن پوستی صاف و عاری از
چین و چروک نیز بسیار مفید است.
فرآورده های سویا برای پیشگیری از سرطان به
خصوص سرطان سینه بسیار موثرند.



شیر سویا به جهت نداشتن لاکتوز برای افرادی که دستگاه گوارش آنها به قند شیر (لاکتوز) حساسیت دارد توصیه می شود. چنین افرادی به راحتی می توانند شیر سویا را جایگزین خوبی برای شیر لبنی کنند ضمن اینکه غذایی بسیار مفید برای کودکان است .



سس سویا نوعی سس تخمیر شده است که از سویا ، غلات برشته و آب و نمک تهیه می شود و به دلیل خاصیت سم زدایی ، اگرچاشنی غذاهایی شود که سالم بودن آن مورد تردید است باعث خنثی شدن سم آن می گردد. برای از بین بردن بوی گوشت نیز استفاده می شود و در درمان سوختگی پوست نیز بسیار موثر است .

کنجاله سویا می تواند به عنوان جزیی از پروتئین مصرفی روزانه یا جایگزینی برای گوشت مصرفی روزانه گردد. ضمن اینکه در تغذیه طیور گوشتی نیز مورد استفاده قرار می گیرد.



جوانه سویا مانند جوانه گندم می توان در تهیه انواع سالادها استفاده کرد، از لحاظ ارزش غذایی با گوشت رقابت می کند، ضمن اینکه ضررهای گوشت را نیز ندارد.

آجیل سویا به عنوان تنقلات کم کالری و حاوی فیبر بالا مورد استفاده قرار می گیرد.

سویایک ماده غذایی بسیار سالم و مفید است مصرف آن را در رژیم غذایی خود فراموش نکنید