

A veszedelmes szója

Tévhit a szójáról

A szójáról nagyon sok tévhit terjeng.

Például az, hogy egészséges.

Ugye? Biztos te is ezt hallottad már róla, hogy egy tökéletes, koleszterin-mentes hús- és tejtermék helyettesítő, ráadásul olcsó és egészséges is, hiszen lám, a kínai és egyéb ázsiai országok évezredek óta használják a hagyományos főzeteikben, és lám, ők milyen egészségesek.

A baj azt, hogy a szójáról ezt a mesét a szójaipar és a média költötték. A szója valóban évezredek óta része a hagyományos ázsiai étrendnek, ám ők korántsem úgy és korántsem olyan mennyiségben használták ezt a babfélélet, mint amit a szójaipar szeretne elhitetni velünk. A hagyományos ázsiai étrendben a szóját csak hosszas – 6 hónaptól több évig terjedő – érlelés után használták, és akkor is csak kis mennyiségben, ételízesítőként, feltétként, köretként, és nem a hús helyettesítésére, főételként. A hosszú erjesztő-érlelő folyamat során a szója káros anyagai elpusztultak.

Hogy milyen káros anyagok?

A legnagyobb baj a szójával a toxin- és hormontartalma.

Szinte hihetetlennek tűnik, de pár évtizede a szóját még nem tartották emberi fogyasztásra alkalmasnak, mivel telistele van olyan toxinokkal, amiket csak nagyon magas fokú és hosszas hőkezelés tud lebontani, és ezek az eljárások a szójában található emészthető fehérjét is lebontják. A toxinok között található növekedésgátló, vérrög keltő, fehérje emésztést gátló, pajzsmirigy működést gátló anyagok például.

A nyers szójababot emiatt igen komoly ipari feldolgozásnak kell alávetni ahhoz, hogy valami emészthetőt csináljanak belőle, az alábbi módszerrel:

A szójababot vízbe áztatják, amibe lúgos oldatot öntenek hogy azzal eltávolítsák a rostokat. Majd leüleptik és külön választják egy savas mosással, amit egy újabb lúgos oldattal semlegesítenek. A savas mosás alumínium tartályokban történik, ami nagy mennyiségű és nem kívánatos alumíniumot hoz be a végtermékbe. Az így kapott terméket magas hőmérsékleten szárítják, ez a "szórá-szárítás".

(...) még egy újabb magas hőmérsékletű és nagy nyomású folyamatnak vetik alá a szója fehérje izolátumot. Ez a folyamat ugyan lecsökkenti a toxinok nagy részét, de teljesen nem tünteti el azokat. Sajnos más, nem kívánatos kémiai maradék anyagok is bekerülnek a végtermékbe. Emellett a magas hőmérséklet egy újabb mellékhatást okoz: teljesen átalakítja a fehérjék összetételét és ezzel nagymértékben használhatatlanná alakítja azokat. (...) Joseph J. Rackis egy FDA-nak beadott tanulmányban figyelmeztet az egyértelműen toxikus nitrítok keletkezésére a szórá-szárítás folyamatában, valamint egy újabb toxin, az ún. lysinoalanine, formálódására a lúgos áztatásnál. Mivel a végtermék meglehetősen íztelen, nagymennyiségű ízesítőanyagot is adnak hozzá, többek között nátrium glutamátot.

De attól, hogy emészthető, még nem lesz értékes tápanyag, sőt!

A szója egészségkárosító hatása

Több kutatás is kimutatta, hogy a szója megzavarja a pajzsmirigy működését, szívleértelenséget okozhat, és a sok szóját fogyasztó várandós édesanyák kisfiú újszülöttjei sokkal nagyobb eséllyel szenvedtek nemi szervi rendellenességben.

A szója hormonhatása

A másik nagy baj a szójával ugyanis igen nagy mennyiségben tartalmaz úgynevezett fitoösztrogéneket (izoflavonokat), amik az emberi testben hasonlóan működnek mint a női nemi hormonok. Ezek a női nemi hormonok elegendő mennyiség-

ben vannak jelen a szójában ahhoz, hogy már egy kisebb adag szója megzavarja egy egészséges nő menstruációs ciklusát. Kisgyermekekben pedig ezek az úgynevezett "endocrin disruptor" (hormonális zavart okozó anyagok), mint például a szójában található fitoösztrogének, nemi érésbeli zavarokat okozhatnak, kisfiúknál kisebb és kevésbé termékeny heréket, kislányoknál pedig korábbi, illetve fájdalmas menstruációt eredményeznek.

Kísérleti állatokban ezek az anyagok növekedésbeli elmaradást és meddőséget okoznak.

A szója alapú tápszer

A fentiek alapján jól körülírható, hogy milyen sok kétség merülhet fel a szója alapú tápszerekkel kapcsolatban,

1. A hormontartalmuk
2. A mérgeanyag tartalma
3. A kérdéses tápértékük miatt.

Kutatások rámutattak, hogy a szója alapú tápszert fogyasztó babák 5 fogamzásgátló tablettának megfelelő hormonmennyiséget kapnak naponta! Kisfiúknál ez belezavarhat a kiscsecsemő korban történő hormonális "programozásra". Az élet első pár hónapjában ugyanis egy fiúbabának olyan magas a tesztoszteronszintje, mint egy felnőtt férfinak, és ez a tesztoszteronhullám az, ami előkészíti majd a később, pubertás alatt megjelenő nemi fejlődést, testi és agyi (gondolkodás-, viselkedésbeli) szinten. Tudósok arra is rámutattak, hogy kisfiúk egyre később érnek nemileg.

A kislányokra gyakorolt hatás pont az ellenkező, korábban kezdődnek el érni. Az amerikai Pediatrics (Gyermekgyógyászat) c. szaklapban megdöbbentő számokat közöltek: az amerikai gyerekek 1%-a három éves kor előtt már nemi érettség jeleit mutatta, 8 éves korra a fehérbőrű kislányok 15%-a, és a fekete bőrű kislányok 48%-a volt nemileg érett! (Ez utóbbi szám azzal magyarázható, hogy a fekete bőrű lakosság Amerikában általában alacsonyabb szociogazdasági szinthez tartozik, és a rászoruló édesanyáknak Amerikában ingyen osztogatják a szója alapú tápszert.)

A szója alapú tápszer mérgeanyag tartalma sem elhanyagolható. Például a szójatápszer alumíniumtartalma tízszerese a tejalapú tápszer alumíniumtartalmának, továbbá több vitaminban hiányosságot okozhat, mivel egy a szójában levő anyag gátolja ezeknek a felszívódását.

A szója is allergizál

Gyakran azért írnak fel szója alapú tápszert, mert gyanítják, hogy a kisbaba allergiás a tehéntejre. De a szója ugyanolyan allergén, mint a tej, és gyakran lép fel keresztallergia a kettő között. Magyarul, aki az egyikre allergiás, az sokkal valószínűbb, hogy allergiás a másikra is. Jobb megoldás ilyen esetekben a donor női tej, vagy a tejalapú gyógytápszer.

És akkor a génmanipulációról még nem is beszéltünk...

A szóját azért vetették alá genetikai manipulációnak, hogy pl ellenállóvá tegyék a manapság használatos gyomirtó szerek ellen, amik különben a szójaültetvényeket is kiirtanák a gyomokkal együtt. A génmanipulált élelmiszerek heves ellenreakciót váltottak ki a fogyasztókból, akik amiatt agódnak, hogy nem ismerhetjük a génmanipuláció káros hatásait, és tulajdonképpen magunkon kísérletezünk vele.

A másik probléma...

..., hogy a szója MINDENBEN ott van. Olvastatok már az összetevőlistákat? Szinte nincs olyan boltban vásárolható étel, amiben ne lenne szója. Így aztán akarva-akaratlanul hatalmas mennyiségű szóját fogyasztunk még akkor is, ha nem éppen a szója a főszereplő az étrendünkben.

Ez eléggé aggasztó.

A szója alapú kisbaba tápszert pedig csakis olyan csecsemőnek szabadna adni, aki máskülönben nem maradna életben, és nincs lehetőség neki sem anyatejet, sem női tejet, sem tehéntej alapú tápszert adni. A legeslegutolsó a listán.

<http://www.tejmentes.com/2009/06/mi-a-baj-a-szojaval.html>

Tövises iglice

(*Ononis spinosa*)

Leírás és előfordulás:

évelő vagy bokros növényű félcserje. Réteken, kaszálókon, parlagokon, gyomtársulásokban gyakori. A homoki és szikes legelők erőszakos és kellemetlen gyomja. A többfejtű gyökértörzsből eredő, 20-40 cm hosszú, fásodó gyökérágai csavarodottak. Szára felálló, esetleg lecsepült, 40-70 cm magas, tövisekkel sűrűn borított, mirigyes. A szár alsó részén található levelei általában hármaskak, a középső levél nagyobb. A levélkéik 1-2,5 cm hosszúak, oválisak, tojásdad-oválisak vagy hosszúkásak, szélük fűrészkes. A szár felső részének levelei rendszerint osztatlanok. Júliustól - szeptemberig nyíló virágai 1-2 cm hosszúak, egyesével ülnek, rózsaszínűek vagy lilásak. Termése tojásdad hüvely.

Felhasznált része:

a gyökér (*Ononidis radix* - Ph. Hg.VII., Ph. Eur.4.).

Főbb hatóanyagok:

izoflavonoidok, szaponinok és illóolaj.

Főbb hatások:

vizelethajtó és húgysavürítést fokozó.

Ajánlott napi adagja:

6-12 gramm gyökér, ill. azzal egyenértékű kivonatot.

Felhasználás:

vizelethajtó, húgysavürítést fokozó és a húgyutak fertőtlenítését segítő teakeverékek, ill. gyári készítmények alkotórészeként.

