گوناگون

تاکید بر صبحانه و میان‌وعده ایمن برای سلامت دانش‌آموزان

مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو با تأکید بر لزوم انتخاب ایمن و صحیح فرآورده‌های غذایی برای دانش‌آموزان گفت: توجه به نشان ایمنی و مجوز سازمان غذا و دارو، بهترین تضمین برای سلامت و عملکرد ذهنی دانش‌آموزان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، عبدالعظیم بهفر در آستانه آغاز سال تحصیلی جدید اظهار کرد: انتخاب فرآورده‌های غذایی سالم و دارای نشان تأیید سازمان غذا و دارو، نقش تعیین‌کننده‌ای در تأمین انرژی و ارتقای تمرکز دانش‌آموزان دارد. وی با اشاره به لزوم دقت خانواده‌ها در خرید اقلام صبحانه و میان‌وعده دانش‌آموزان افزود: محصولات دارای برچسب اصالت، تاریخ تولید و انقضا معتبر و نشان استاندارد از مهم‌ترین معیارهای انتخاب ایمن هستند. مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو تصریح کرد: خانواده‌ها باید از خرید فرآورده‌های فله‌ای یا محصولاتی که فاقد مشخصات کامل و مجوز بهداشتی هستند، خودداری کنند؛ چرا که این محصولات می‌توانند سلامت دانش‌آموزان را به خطر بیندازند. بهفر یادآور شد: لبنیات پاستوریزه، آبمیوه‌های دارای مجوز معتبر، نان‌های بسته‌بندی سبوس‌دار و میان‌وعده‌هایی مانند مغزها و میوه‌های تازه، از جمله گزینه‌هایی هستند که علاوه بر ارزش تغذیه‌ای، ایمنی لازم را نیز برای مصرف دانش‌آموزان دارند.

روزشمار هفته ملی کودک اعلام شد

کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان روزشمار هفته ملی کودک را با شعار «کودکان، حال خوش زندگی» اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی و امور بین‌الملل کانون، هفته ملی کودک در سال ۱۴۰۴ با شعار «کودکان، حال خوش زندگی» از ۱۵ تا ۲۱ مهر ۱۴۰۴ در سراسر کشور برگزار می‌شود.

این رویداد ملی فرصتی برای یادآوری اهمیت دوران کودکی، حقوق و نیازهای کودکان و توجه به رشد فرهنگی، اجتماعی و عاطفی نسل آینده است. در همین زمینه، کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان روزشمار هفته ملی کودک را به این شرح سه‌شنبه ۱۵ مهر: «خواونه: دنیای زیبای کودکان، چهارشنبه ۱۶ مهر:روز جهانی کودک»؛ «زمین، خانه ما»، پنجشنبه ۱۷ مهر: «زندگی، بازی، سلامت»، جمعه ۱۸ مهر: «هستارهای دنیاالعاز» (گرامی داشت یاد و خاطره شهدای کودک و نوجوان ایران و غزه)، شنبه ۱۹ مهر: «کتاب، دنیای شگفت‌انگیز کودکان»، یکشنبه ۲۰ مهر: «دنیای شیرین کودکان با نیازهای ویژه» و دوشنبه ۲۱ مهر: «کودکان و دنیای علوم و فناوری‌های نوین» اعلام کرد.

بیماران مبتلا به «سلیاک» باید از «گلوتن» دوری کنند

یک متخصص تغذیه، شناسایی و مدیریت بیماری «سلیاک» را نیازمند آگاهی از علائم و پایبندی به رژیم غذایی بدون گلوتن دانست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، نسرین شریفی، با اشاره به ماهیت بیماری سلیاک، گفت: این بیماری گوارشی ناشی از حساسیت به پروتئین گلوتن موجود در گندم، جو و چاودار است که در اثر واکنش سیستم ایمنی، التهاب و از بین رفتن پرزهای روده ایجاد می‌شود. وی افزود: از بین رفتن پرزهای روده سبب سوءجذب و کاهش سطح جذب مواد غذایی می‌شود. این متخصص تغذیه اظهار کرد: علائم کلاسیک سلیاک شامل اسهال، دردهای شکمی و نفخ است، اما علائم غیرکلاسیک مانند مشکلات پوستی و کم‌خونی نیز می‌تواند بروز کند. وی، با اشاره به نقش ژنه‌های ژنتیکی در بروز این بیماری، تصریح کرد: سلیاک اغلب با بیماری‌های خودایمنی دیگر مانند دیابت نوع یک و بیماری‌های تیروئیدی همراه است و اگرچه در کودکی قابل تشخیص است، اما بروز علائم در بزرگسالی نیز شایع می‌باشد. شریفی، درمان مؤثر این بیماری را تنها در پیروی از رژیم غذایی بدون گلوتن دانست و گفت: این بیماران باید از مصرف گندم، جو و چاودار پرهیز کرده و از آردهای جایگزین مانند ذرت، برنج و نخودچی استفاده کنند. وی، با تأکید بر ضرورت دقت بیماران در انتخاب محصولات غذایی و دارویی فاقد گلوتن افزود: توجه به برچسب محصولات، مشاوره با انجمن‌های تخصصی و مراجعه به مراکز عرضه معتبر، نقش مهمی در حفظ سلامت این بیماران دارد. بیماران مبتلا به سلیاک برای تأمین نیازهای تغذیه‌ای خود از فروشگاه‌های معتبر عرضه کننده محصولات عاری از گلوتن خرید کرده و در صورت نیاز از متخصصان تغذیه مشورت بگیرند.

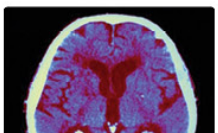
آیا گوشت قرمز پروتئین بیشتری نسبت به گوشت سفید دارد؟

وزارت بهداشت اعلام کرد: گوشت قرمز و سفید در هر واحد (حدود ۳۰ گرم) تقریباً ۷ گرم پروتئین دارند و از نظر میزان پروتئین تفاوتی با هم ندارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبداد، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به این بلور نارست که آیا گوشت قرمز پروتئین بیشتری نسبت به گوشت سفید دارد؟ اعلام کرد: تمامی انواع گوشت‌ها شامل گوشت قرمز (گوشت گوسفند، گاو و شتر) و گوشت سفید (شامل گوشت ماکیان و انواع ماهی‌ها) به ازای هر یک واحد که حدود ۳۰ گرم در نظر گرفته می‌شود، دارای حدود ۷ گرم پروتئین هستند. پس به ازای یک واحد در مقیاس برابر میزان پروتئین در گوشت‌های مختلف تفاوتی ندارد. در مورد کیفیت پروتئین نیز، گوشت قرمز و گوشت‌های سفید به عنوان منابع پروتئین با کیفیت یا ارزش زیستی بالا در نظر گرفته می‌شوند. اما میزان چربی، نوع چربی و نوع و میزان ریزمغذی‌های موجود در انواع گوشت‌ها می‌تواند متفاوت باشد. برای مثال در گوشت قرمز چربی عمدتاً از نوع چربی اشباع است، در صورتیکه چربی‌های موجود در گوشت ماهی (بخصوص ماهی آب‌های سرد) عمدتاً از نوع چربی‌ها چند غیر اشباع مانند چربی‌های امگا ۳ است. تفاوت در نوع چربی‌ها یکی از عواملی است که باعث می‌شود مصرف گوشت‌های مختلف با اثرات متفاوتی بر سلامت به خصوص سلامت سیستم قلبی عروقی بدن همراه باشد. بر این اساس در راهنماهای تغذیه‌ای توصیه می‌شود که در بزرگسالان مصرف گوشت قرمز و فرآورده‌های گوشتی محدود شود و عمدتاً گوشت‌های سفید و پروتئین‌هایی با منبع گیاهی مانند حبوبات و مغزیجات برای تامین پروتئین مورد نیاز بدن مورد استفاده قرار گیرند.

زنان و خانواده

هورمون درمانی برای یائسگی به تقویت حافظه کمک می کند



یک مطالعه جدید می‌گوید هورمون درمانی برای یائسگی ممکن است بتواند حافظه را تقویت کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، علاوه بر این، محققان دریافتند که نوع خاص هورمون درمانی که یک زن در دوران یائسگی و پس از آن استفاده می‌کند می‌تواند اثرات متفاوتی بر حافظه او داشته باشد.

محققان گزارش دادند زنانی که از چسب یا ژل استرادیول استفاده می‌کنند، در مقایسه با زنانی که هرگز از هورمون درمانی استفاده نکرده‌اند، نمرات آزمون بهتری برای حافظه اپیزودیک- یادآوری طولانی مدت وقایع گذشته- داشتند. اما محققان گفتند کسانی که از فرم‌های استرادیول استفاده می‌کنند، نمرات بهتری برای حافظه آینده‌نگر، مانند به خاطر سپردن قرار ملاقات‌ها یا مصرف به موقع دارو، داشتند.

«لیزا گالیا»، محقق ارشد و دانشمند ارشد مرکز سلامت زنان در تورنتو، کانادا، گفت: «هورمون درمانی اغلب برای کمک به مدیریت علائم یائسگی در نظر گرفته می‌شود. اما تصمیم‌گیری در مورد استفاده از آن - و اینکه از کدام نوع استفاده شود- می‌تواند یک تصمیم پیچیده و شخصی باشد.»

گالیا در یک بیانیه خبری گفت: «این مطالعه نشان می‌دهد که نوع درمان استرادیول مورد استفاده ممکن است بر عملکرد شناختی در انواع مختلف حافظه تأثیر متفاوتی داشته باشد. درک این ارتباطات می‌تواند به ارائه رویکردهای متناسب‌تر برای حفظ سلامت مغز پس از یائسگی کمک کند.»

استرادیول نوعی استروژن است که در هورمون درمانی برای یائسگی استفاده می‌شود.

برای این مطالعه، محققان داده‌های مربوط به ۷۲۵۱ زن کانادایی یائسه را تجزیه و تحلیل کردند. این زنان میانگین سنی ۶۱ سال داشتند و در میانگین سنی ۵۱ سال به یائسگی رسیدند.

از بین این زنان، حدود ۴٪ از چسب‌های استرادیول، ژل یا حلقه‌های واژینال، کرم یا قرص استفاده می‌کردند و ۲٪ هورمون درمانی را به صورت قرص مصرف می‌کردند.

همه شرکت‌کنندگان آزمون‌های مختلف مهارت‌های حافظه و تفکر را تکمیل کردند و محققان این نتایج را با نتایج استفاده از هورمون درمانی مقایسه کردند.

زنانی که یائسگی زودرس را تجربه کرده بودند، در این آزمون‌ها نمرات پایین‌تری داشتند. اما به نظر می‌رسید هورمون درمانی تأثیر این گذار را کاهش می‌دهد.

انواع مختلف هورمون درمانی، حافظه اپیزودیک و آینده‌نگر را بهبود بخشید. اما نتایج نشان داد که این درمان ظاهراً بر عملکرد اجرایی - توانایی برنامه‌ریزی یا حل مسئله - تأثیری نداشته است.

گالیا گفت: «اگر چه نمی‌توانیم بگوییم هورمون درمانی باعث این اثرات می‌شود، اما به بحث در مورد بهترین راه برای حمایت از سلامت مغز پس از یائسگی می‌افزاید.»

استرادیول مهم است و لشکل مختلف آن با انواع مختلف حافظه مرتبط است.»

محققان گفتند که این نتایج می‌تواند توضیح دهد که چرا مطالعات انسانی در مورد فواید هورمون درمانی بر حافظه و تفکر، نتایج متفاوتی داشته‌اند، حتی در حالی که مطالعات حیوانی به طور مداوم اثرات مثبتی را نشان می‌دهند.

مطالعات انسانی عمدتاً شامل استرادیول مصرف شده به صورت قرص بوده است، در حالی که مطالعات حیوانی عمدتاً از استرادیول تزریقی استفاده می‌کنند که بسیار شبیه هورمون موجود در ژل‌ها و برچسب‌های پوستی متابولیزه می‌شود.

گالیا گفت: «اگر چه نمی‌توانیم بگوییم هورمون درمانی باعث این اثرات می‌شود، اما به بحث در مورد بهترین راه برای حمایت از سلامت مغز پس از یائسگی می‌افزاید.»

وزیر بهداشت اعلام کرد:

درمان کودکان کمتر از ۷ سال همچنان رایگان

وزیر بهداشت با اشاره به تاخیر بیمه‌ها در پرداخت مطالبات بیمارستان‌ها و اختلال در زنجیره تأمین دارو، پرداخت حقوق پرستل و سایر هزینه‌های بیمارستان‌ها، گفت: جلسه‌ای با حضور سران سه قوه و معاون اول رئیس‌جمهور در زمینه پرداخت مطالبات بیمه‌ای برگزار می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمدرضا ظفرقندی در حاشیه مراسم یادمانشت شهدای اقتدار و بهره‌برداری از بخش‌های نوسازی شده خیرساز درمان کودکان مبتلا به هموفیلی و تالاسمی بیمارستان بهرامی که روز شنبه (۲۹ شهریور) برگزار شد؛ با حضور در جمع خبرنگاران اظهار کرد: بیمارستان بهرامی، یکی از قدیمی‌ترین بیمارستان‌های کشور و قدیمی‌ترین بیمارستان کودکان در کشور است. بخشی از این بیمارستان برای کودکان مبتلا به سرطان، هموفیلی و تالاسمی بازسازی شده و این بخش امروز افتتاح می‌شود.

وی با بیان اینکه بازسازی بخش‌ها با استفاده از ظرفیت خیرین انجام شده، تصریح کرد: بخش بازسازی شده به نام شهید مرضیه عسگری مزین است تا نام ایشان را گرامی بداریم. دکتر عسگری، سال‌های سال در بیمارستان بهرامی ارائه خدمت می‌کرد در بازسازی‌ها تمام بخش‌ها رانمی‌توان تخریب کرد بلکه می‌بایست آن را بازسازی کرد. این بخش بازسازی شده بسیار مجهز است و از تجهیزات روز استفاده می‌کند.

وزیر بهداشت درباره درمان کودکان و نقش آن در جوانی جمعیت گفت: مهم‌ترین مسئله در زمینه جوانی جمعیت، حفظ و نگهداشت جمعیت است. یکی از مباحثی که در این زمینه باید به آن توجه کرد، کاهش مرگ و میر ناشی از حوادث ترافیکی و آلودگی هوا است. بررسی‌ها بیانگر این است که ۷۰۰ هزار کودک در سطح جهان به دلیل آلودگی هوا سالانه جان خود را از دست می‌دهند. اگر پیگیر مسائل اقتصادی و اجتماعی هستیم به‌دلیل این است که خواهان یک جمعیت سالم هستیم. وی درباره بیمارستان‌سازی با استفاده از ظرفیت خیرین گفت: در حال حاضر، بیمارستان‌های بزرگ با استفاده از ظرفیت خیرین در سطح کشور در حال ساخت است که در سال جاری افتتاح می‌شوند. به طور مثال، بیمارستان سرطان که در مجموعه بیمارستانی امام خمینی ساخته می‌شود یک مجموعه بی‌نظیر در خاورمیانه به حساب می‌آید. امیدوارم بتوانیم وظیفه خود را در قبال مردم و مرحمی که در جنگ ۱۲ روزه دچار آسیب شدهاند با افتتاح بیمارستان‌ها انجام دهیم.

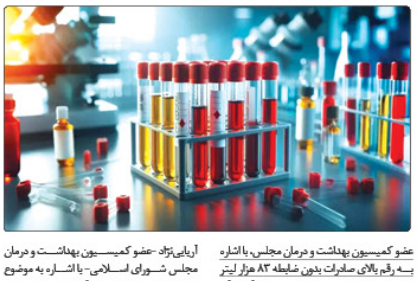
ظفرقندی با بیان اینکه بیمه درمان کودکان کمتر از ۷ سال رایگان شده، توضیح داد: خانواده‌های کودکان کمتر از ۷ سال هیچ فرانشیزی در مراکز درمانی دولتی و دانشگاهی پرداخت نمی‌کنند و این اولین حمایتی است که می‌توان در زمینه درمان بیماری‌های کودکان انجام داد. کودکان مبتلا به بیماری‌های خاص نیز مشمول حمایت‌های ویژه‌یی می‌شوند.

وی درباره پرداخت مطالبات بیمارستان‌ها از سوی سازمان‌های بیمه‌گر گفت: پرداخت بیمه سلامت و تامین اجتماعی به موقع نیست و این موضوع فقط مختص بیمارستان‌های کودکان نیست بلکه تمام مراکز درمانی با این موضوع مواجه هستند. تاخیر در پرداخت مطالبات بیمارستان‌ها سبب اختلال در تأمین دارو، پرداخت حقوق پرستل و سایر هزینه‌های بیمارستان‌ها می‌شود. جلسه‌ای با حضور سران سه قوه و معاون اول رئیس‌جمهور در زمینه پرداخت مطالبات بیمه‌ای برگزار می‌شود.

وزیر بهداشت در پاسخ به پرسشی درباره چگونگی تامین اعتبار بیمارستان‌های کودکان برای درمان رایگان کودکان کمتر از ۷ سال گفت: دولت، متعهد شده که درمان رایگان کودکان زیر هفت سال را در مراکز درمانی دولتی و دانشگاهی اجرا کند؛ با توجه به این شرایط سهم مربوط به بیمارستان‌هایی بایست به‌موقع پرداخت شود تا این طرح به‌درستی ادامه یابد.

مکث

هشدار مجلس نسبت به صادرات غیر اصولی پلاسما



عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، با اشاره به رقم بالای صادرات بدون ضابطه ۸۳ هزار لیتر پلاسما، خواستار بررسی فوری امکان فراوری آن در داخل کشور شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، احمد آریایی‌نژاد -عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی- با اشاره به موضوع صادرات پلاسما و تبعات آن گفت: باید بررسی کنیم که اولاً از نظر تاریخ، تکنولوژی و امکان، آیا شرایط انجام این کار در داخل کشور فراهم است یا خیر و دوم، مسائل امنیتی است که باید تلاش کنیم این فرآیند در داخل کشور انجام شود.

وی گفت: اگر امکان آن وجود ندارد، باید از مجموعه‌های خارجی دعوت کنیم تا در داخل ایران، با استفاده از فناوری و تجهیزات خود، این کار را انجام دهند. چرا که ما باید به منافع تجاری و امنیتی توجه داشته باشیم؛ طرف مقابل همواره با ما سر مهر و دوستی ندارد و این مسئله باید مدنظر قرار گیرد.

وی افزود: کماً برخی گروه‌ها از این موضوع سوءاستفاده می‌کنند و تلاش دارند آن را در انحصار اشخاص یا افراد قرار دهند. بحث صادرات بدون ضابطه ۸۳ هزار لیتر پلاسما عدد بسیار بزرگی است و باید بررسی شود که آیا امکان فراوری آن در داخل کشور وجود دارد یا خیر. دستگاه‌های مربوطه حتماً باید پاسخ قانع‌کننده‌ای در این زمینه ارائه دهند.

وی با بیان اینکه بازسازی بخش‌ها با استفاده از ظرفیت خیرین انجام شده، تصریح کرد: بخش بازسازی شده به نام شهید مرضیه عسگری مزین است تا نام ایشان را گرامی بداریم. دکتر عسگری، سال‌های سال در بیمارستان بهرامی ارائه خدمت می‌کرد در بازسازی‌ها تمام بخش‌ها را نمی‌توان تخریب کرد بلکه می‌بایست آن را بازسازی کرد. این بخش بازسازی شده بسیار مجهز است و از تجهیزات روز استفاده می‌کند.

چه خوراکی‌هایی در کیف دانش آموزان بگذاریم؟

متخصص تغذیه بالینی با تأکید بر اهمیت تغذیه سالم برای دانش‌آموزان، گفت: قرار دادن خوراکی‌های سبک و مغذی مانند میوه تازه، مغزها و لقمه‌های و خنکی در کیف دانش‌آموزان به افزایش انرژی، تمرکز و یادگیری آنها در طول روز تحصیلی کمک می‌کند و از مصرف تنقلات ناسالم جلوگیری می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبداد، سید جلیل معصومی با اشاره به اینکه همراه داشتن بطری آب در مدرسه بسیار مهم است تا بدن در طول روز دچار کم آبی نشود، افزود: میوه‌های تازه مانند سیب، موز و پرتقال، مغزهایی مانند بادام و گردو، لقمه‌های نان و پنیر یا تخمه‌مرغ و کشمش، بیسکویت سبوس‌دار یا کیک خنگی، از بهترین گزینه‌ها برای میان‌وعده دانش‌آموزان است.

این متخصص تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، مصرف مداوم چیپس، پفک، نوشابه و فست‌فودها را موجب افزایش چاقی، پوسیدگی دندان و کاهش تمرکز و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان عنوان کرد.

مشارکت فرزندان در آماده کردن لقمه مدرسه

دکتر معصومی با تأکید بر نقش والدین در راستای آموزش فرزندان در تهیه تغذیه مناسب برای مدرسه، گفت: مشارکت فرزندان در آمادسازی میان وعده‌ها نه تنها علاقه آنان را به خوراکی‌های سالم افزایش می‌دهد، بلکه عادات غذایی سالم را به شکل غیرمستقیم در آن ها آموزش می‌دهد.

وی همچنین توصیه کرد: علاوه بر میان وعده، والدین لازم است هر روز صبحانه کامل و سالم، ناهار مغذی و شام سبک برای فرزندان خود فراهم کنند تا انرژی کافی، رشد مناسب و سلامت جسمی و ذهنی دانش‌آموزان تأمین شود.

تخم‌مرغ آب‌پز یا نیمرو، نان و پنیر یا سبزیجات و عسل یا خرما است؛ برای تنوع می‌توان از میوه، آسموتی یا پنکیک خانگی نیز استفاده کرد.

ناهار باید پروتئین و سبزیجات داشته باشد

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان اینکه ناهار باید پروتئین و سبزیجات کافی داشته باشد، افزود: ناهار مانند برنج یا نان سبوس‌دار با مرغ، ماهی، گوشت کم‌چربی یا خوراک حبوبات مانند خوراک عدس و لوبیا همراه با سالاد سبزیجات و سبزی خوردن، همچنین لقمه های مناسب مدرسه از جمله ساندویچ خنگی سالم مانند مرغ گریل شده با سبزیجات یا کوکو می‌تواند مناسب باشد.

شام سبک مصرف کنید!

معصومی با بیان اینکه شام باید سبک و کامل باشد و حداقل دو ساعت قبل از خواب خورده شود، اظهار کرد: غذایی مانند سوپ سبزیجات با مرغ، امات یا سبزیجات یا خوراک حبوبات برای شام مناسب است همچنین بهتر است که از مصرف فستفود و غذاهای چرب در وعده شام پرهیز شود.

صبحانه کامل چیست؟

معصومی در خصوص صبحانه کامل گفت: اگر وقت کافی برای خوردن صبحانه ندارید، ترکیب ساده‌ای مانند شیر و خرما، ساندویچ پنیر و گردو یا موز با شیر می‌تواند جایگزین مناسبی باشد و بهترین گزینه‌ها برای مصرف یک صبحانه کامل، شامل شیر یا نان سبوس‌دار یا غلات کامل،

ایران خشک شد. از بس که آب ندارد.

تازه های سلامت

یک پروتئین گیاهی؛ از خواص و فرآورده‌های متنوع تا موارد احتیاط

سویا یا ترکیب تغذیه‌ای غنی و خواص متنوعی که دارد می‌تواند بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وری‌ول‌هلث، متخصصان تغذیه می‌گویند سویا یکی از منابع غنی پروتئین گیاهی است که در بسیاری از غذاهای گیاهی و رژیم‌های غذایی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مصرف انواع مختلف سویا به ویژه محصولات تخمیر شده آن، می‌تواند فواید بیشتری برای سلامتی به همراه داشته باشد. همچنین مصرف متعادل و توجه به موارد احتیاط در مصرف، می‌تواند از بروز عوارض جانبی جلوگیری کند.

سویا سرشار از پروتئین، فیبر، چربی‌های سالم، ویتامین‌ها و مواد معدنی است. در ۱۰۰ گرم سویا حدود ۳۶ گرم پروتئین، ۹ گرم فیبر، ۱۲ گرم چربی (شامل اسیدهای چرب امگا-۳ و امگا-۶) و مقادیر بالایی از آهن، منگنز، فسفر، ویتامین K و فولات وجود دارد. این ترکیب تغذیه‌ای، سویا را به منبعی مناسب برای گیاه‌خواران و وگان‌ها تبدیل می‌کند.

در ادامه به نقل از سایت تخصصی «هلث لاین» به بررسی برخی خواص تغذیه‌ای و سلامتی سویا می‌پردازیم:

سلامت قلب و عروق

مصرف روزانه ۲۵ گرم پروتئین سویا به همراه رژیم غذایی کم‌چرب و کم‌کلسترول می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. این اثر به دلیل محتوای بالای چربی‌های غیراشباع، فیبر و مواد مغذی موجود در سویاست.

سلامت گوارش

فیبر موجود در سویا به ویژه در انواع تخمیر شده آن مانند «تمپه» (یکی از فرآورده‌های سنتی سویا که بیشتر در اندونزی تولید می‌شود)، می‌تواند به بهبود سلامت روده، کاهش التهاب و کاهش خطر سرطان روده بزرگ کمک کند.

کاهش خطر سرطان

مصرف سویا با کاهش خطر ابتلا به سرطان‌های پستان و پروستات مرتبط است. ایزوفلاون‌های سویا با اثرات آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی که دارند می‌توانند در پیشگیری از رشد سلول‌های سرطانی مؤثر باشند.

سلامت استخوان‌ها

ایزوفلاون‌های موجود در سویا به ویژه در دوران یائسگی می‌توانند به حفظ تراکم استخوانی و کاهش خطر پوکی استخوان کمک کنند. این ترکیبات با اتصال به گیرنده‌های استروژن در استخوان‌ها عمل می‌کنند.

کاهش علائم یائسگی

ایزوفلاون‌های سویا همچنین می‌توانند علائم یائسگی مانند گرگرفتگی را کاهش دهند. این ترکیبات با اثرات استروژنی ضعیف، به تعادل هورمونی در این دوران کمک می‌کنند.

برخی فرآورده‌های پرخاصیت سویا

بر اساس این گزارش، برخی محصولات مفید سویا عبارتند از:

- تمپه: محصول تخمیر شده‌ای است که دارای پروتئین بالا، فیبر و پروبیوتیک است. این محصول برای سلامت روده مفید است و می‌تواند جایگزین مناسبی برای گوشت باشد.
- «دامامه» یا سویای سبز: لوبیای سبز نارس سویاست که سرشار از پروتئین، فیبر، فولات و منیزیم است. مصرف آن می‌تواند به کاهش قند خون، کاهش فشار خون و کاهش خطر بیماری‌های قلبی کمک کند.
- شیر سویا: گزینه‌ای مناسب برای افرادی است که به لاکتوز حساسیت دارند. شیر سویا حاوی پروتئین، کلسیم، ویتامین‌های A و B است.
- توفو: توفو یا «پنیر سویا»، غذایی است که از فرایند بستن شیر سویا به دست می‌آید. توفو معمولا فرآوری شده است ولی هنوز فواید سلامتی سویا را دارد و گزینه‌ای عالی برای جایگزینی گوشت در رژیم‌های گیاهی است.

احتیاط های مهم در مصرف سویا

۱. مصرف سویا باید در حد متعادل باشد. مصرف ۲۵ تا ۵۰ گرم سویا در روز برای بهره‌مندی از خواص آن توصیه می‌شود.

۲. در افرادی که دچار کمبود ید هستند، مصرف زیاد سویا ممکن است بر عملکرد تیروئید تأثیر بگذارد.

۳. تخمیر سویا (مانند تهیه محصولات آن شامل تمپه و «میسو») می‌تواند هضم و جذب مواد مغذی را بهبود بخشد. میسو یا «خمیر سویا» یک نوع ماده غذایی است که از تخمیر غلات به دست می‌آید.

۴. برخی افراد ممکن است به سویا حساسیت داشته باشند و باید از مصرف آن خودداری کنند.