***Soja ili priča o prijevari***

Već nekoliko desetljeća prehrambena industrija reklamira soju kao

superiornu namirnicu koja može spasiti ljudsko zdravlje i planet Zemlju.
Ova multimilijarderska industrija uspjela je uvjeriti potrošače širom

svijeta da prihvate proizvode kao što su tofu, sojino mlijeko, sojin sir,

sojine kobasice i slično u zamjenu za meso, sireve i drugu prirodnu

hranu. Soja, koja donedavno uopće nije smatrana pogodnom za jelo,

danas se više ne prodaje kao jeftina hrana za široke narodne mase, već

kao čudesna namirnica namijenjena ekskluzivnom konzumentu,

namirnica koja sprječava srčane bolesti i rak, čuva kosti, umanjuje

probleme menopauze i nudi nam vječnu mladost.

Soja, međutim, sadrži velike količine prirodnih otrova, tzv.

antinutrijenata. Prvi su inhibitori enzima koji blokiraju djelovanje

tripsina i drugih enzima važnih za razgradnju i iskorištavanje

bjelančevina. Ovo može uzrokovati probleme sa želucem, nepotpunu

razgradnju bjelančevina iz hrane i kronični nedostatak aminokiselina.

Soja sadrži, i hemaglutinine, tvari koje potiču koagulaciju i uzrokuju

zgrušavanje crvenih krvnih zrnaca. Inhibitori tripsina i hemaglutinini

otežavaju normalan rast i razvoj. Ove se tvari mogu deaktivirati jedino

fermentacijom pa su Kinezi počeli koristiti soju tek kad su otkrili proces

fermentacije.

Soja sadrži i tvari koje smanjuju funkciju štitnjače i uzrokuju

gušavost. Još jedan od otrova koje soja sadrži je fitinska kiselina koja

sprječava iskorištenje minerala u tijelu: kalcija, magnezija, bakra,

željeza i cinka. Ova se kiselina, nažalost, ne može neutralizirati

namakanjem niti dugim kuhanjem pa redovnom konzumacijom soje

riskiramo teški nedostatak minerala u organizmu. Visoki je sadržaj

fitinske kiseline osobito štetan za rast i razvoj djece i mladih, a samo

fermentacija može smanjiti sadržaj fitinske kiseline u soji. Japanci, koji

konzumiraju dosta sojinih proizvoda, uzimaju npr. tofu samo u malim

količinama i to zajedno s ribom ili mesom, čime se dodatno reduciraju

negativni efekti fitinske kiseline.

Lektini su bjelančevine sa sposobnošću prodiranja kroz crijevnu

stjenku i ukoliko razgradnja bjelančevina nije potpuna, njihovi ostaci

mogu uzrokovati alergijske reakcije u organizmu. Budući da ostaci tih

bjelančevina nalikuju na naše vlastite bjelančevine u tijelu, imunološki

sustav može napasti i vlastite bjelančevine, pa kao što je već bilo

rečeno, tako dolazi do tzv. autoimunih bolesti. Lektini kao i fitinska

kiselina sprječavaju iskorištenje minerala u organizmu. Također

sprječavaju i iskorištenje bjelančevina. Soja je, osim ovoga loš izvor

bjelančevina u usporedbi s hranom životinjskog porijekla, jer ne sadrži

sve važne aminokiseline, npr. metionin i cistein. Metionin je esencijalna

aminokiselina koju tijelo ne može proizvesti samo pa je moramo unositi

hranom. Čovjek je jednostavno prilagođen bjelančevinama iz hrane

životinjskog porijekla.

Tehnološki je napredak omogućio proizvodnju *izolata sojinog*

*proteina.*, koji se dobiva iz odmašćenog, bjelančevinama bogatog,

sojinog čipsa, onog što se nekada smatralo otpadom. Bezlična tvar

užasnog okusa se, pomoću brutalnih industrijskih procesa te

dodavanjem sredstava za konzerviranje, zaslađivača, sredstava za

zgušnjavanje i sintetskih vitamina i minerala, pretvorila u super-sastojak

novog doba, kojim se “obogaćuju” razne industrijski proizvedene

namirnice. Tijekom kemijskih procesa nastaju i štetne tvari poput

kancerogenih nitrita, a gotovom proizvodu dodaje se i MNG

(mononatrijev glutaminat) koji uspješno maskira ružni okus ove tvari.

Naposljetku se tako proizvedena tvar dodaje pecivima, dijetalnim

pićima, raznim gotovim jelima i što je najgore, koristi se u prehrani

školske djece u zapadnim zemljama. Industrija soje sponzorirala je niz

istraživanja kako bi dokazala da se bjelančevine soje mogu koristiti za

ljudsku prehranu umjesto tradicionalnih prehrambenih namirnica, ali su

mnoge druge studije pokazale da iste izazivaju teške nedostatke

hranjivih tvari kod djece.

Soja se reklamira kao sredstvo koje sprječava nastanak raka, a kao

dokaz se navode Japanci. Istina je, oni jedu više soje nego zapadnjaci i

manje obolijevaju od raka dojke, maternice i prostate, ali u takvim se

reklamama ne navodi da Japanci, kao i mnogi drugi Azijati, puno češće
obolijevaju od drugih vrsta raka, i to raka jednjaka, želuca, nadbubrežne

žlijezde, jetre i štitnjače. Prehrambena industrija besramno okreće

činjenice u svoju korist tvrdeći da soja ublažava post klimakterijske

simptome te štiti od osteoporoze, dok upravo sojini proizvodi blokiraju

kalcij i uzrokuju nedostatak vitamina D što dovodi do poroznih kostiju.

Kao primjer opet se navode Azijati, jer kod njih nema toliko oboljelih

od osteoporoze kao na zapadu, ali se istovremeno ne navodi da oni

konzumiraju puno više vitamina D iz rakova i drugih morskih plodova,

kao i iz masti.

Još jedan veliki problem sa sojom je njezin sadržaj fitoestrogena koji

nalikuju na ženski hormon estrogen, zato česta konzumacija soje može

dovesti do poremećaja u radu hormona i slabljenja imunološkog

sustava. Najstrašnije su ipak zamjene za majčino mlijeko na bazi soje,

jer s takvim mlijekom djeca u sebe unose tvari koje odgovaraju

ženskom hormonu estrogenu u količini od približno pet kontracepcijskih

pilula na dan! U Americi se oko 25% beba prehranjuje mlijekom od soje

koje je zamjena za majčino mlijeko, što se dovodi u vezu sa preranim

spolnim razvojem kod djevojčica i zakašnjelim ili zaustavljenim

spolnim razvojem kod dječaka. Znanstvenici su otkrili da kod djevojčica

hranjenih zamjenom za majčino mlijeko na bazi soje pubertet počinje

prije osme godine života, a neki znaci ranog spolnog razvoja čak i prije

treće godine života. Studije pokazuju da prerana spolna zrelost kod

djevojčica uzrokuje probleme s reproduktivnim sustavom kasnije u

životu, kao što su nedostatak menstruacije, neplodnost i rak dojke.

Brojne studije pokazuju vezu između konzumacije soje i

zdravstvenih problema, kao npr. vezu između konzumacije tofua u

srednjoj dobi i preranog starenja mozga, Alzheimerove bolesti i

senilnosti u starijoj dobi te vezu između bolesti reproduktivnih organa

kod djevojaka čije su majke bile vegetarijanke koje su se tijekom

trudnoće hranile sojom. Soja je svoju popularnost dobila kao zamjenska namirnica.

Reklamirana je i korištena umjesto mesa, umjesto mlijeka, umjesto sira.

No čak i u slučajevima kad ima razloga da se ove namirnice nečim

nadomještaju, puno je više razloga zbog kojih ih nikako ne bismo trebali

nadomještati sojom.