

خاصیت های "سویا" چیست ؟



سویا خواص فراوانی از جمله در بدنسازی دارد که با همراهی ما در ادامه این مطلب به شما خواهیم گفت که "سویا" چه خواص دیگری هم نیز دارد.

بازدید : ۲,۲۴۲ نفر

سویا و خواص آن

سویا گیاهی است یکساله دارای ساقه پرشاخه ، برگهای آن بیضی ، نوک تیز و سبز رنگ می باشد . میوه آن شبیه لوبیا است که در هر غلاف آن سه تا پنج دانه جدا از یکدیگر وجود دارد . رنگ دانه سویا بر حسب انواع مختلف متفاوت است و برنجهای زرد ، سفید ، سیاه ، خاکستری و خالدار دیده می شود . سویا قرنهایست که غذای مردم آسیا مخصوصا چین بوده است . چینی ها آن را همراه با برنج بعنوان غذای اصلی خود مصرف می کنند . ایالات متحده آمریکا بزرگترین تولید کننده سویا می باشد و تقریبا دو سوم محصول کل دنیا را تولید می کند . سویا در ایران بنام (لوبیا روغنی) ، (لوبیا چینی) سوژا و دانه **سویا** معروف است .



خواص و مضرات سویا

سویا یکی از انواع حبوبات است و بومی جنوب شرقی آسیا می باشد. دانه سویا بدلیل کاربردهای بسیار آن و خاصیت خوراکی اش بسیار معروف می باشد. **مواد غذایی** حاصل از سویا شامل شیر سویا، توفو، سس سویا و روغن سویا می باشد. دانه های سویا حاوی مقادیر زیادی اسید فیتیک، آلفا لینولیک اسید و ایزوفلاون می باشد. تحقیقات مختلف نشان می دهد که دانه سویا با کاهش خطر **سرطان سینه** و پروستات در ارتباط است. دانه سویا به بزرگی یک نخود کمی مسطح و گرد است . دانه سیاه سویا بیشتر در طب گیاهی مصرف دارد ولی از دانه زرد رنگ آن بیشتر برای روغن گیری استفاده می کنند . سویا بعلت داشتن پروتئین و مواد مغذی در تغذیه انسان بکار می رود.

سویا از چین به نقاط دیگر دنیا راه یافته است و بطور وحشی در آن کشور وجود دارد. سویا در حدود ۳۵۰۰ نوع مختلف دارد که هر کدام آب و هوای مخصوصی را می خواهد.

خواص داروئی:

- (1 سویا مقوی و باد شکن است.
- (2 دانه سویا ، مدر ، تب بر و ضد سم است.
- (3 در چین دانه سویا را بعنوان ضد سم مصرف می کنند.
- (4 شیر سویا غذای مفیدی برای کودکان است.
- (5 نان سویا برای مبتلایان به **بیماری قند** بسیار مناسب است زیرا اولاً ارزش غذایی زیادی دارد ثانیاً مواد نشاسته ای که تبدیل به قند می شود در آن کم است.
- (6 دانه های سبز سویا را له کرده و بصورت ضماد در آورید این ضماد برای زخم های آبله و سایر زخم ها مفید است همچنین برای رفع التهاب و قرمزی پای بچه ها که در اثر ادرار بوجود آمده مفید می باشد.
- (7 سویا برای مبتلایان به **نقرس** و رماتیسم و اشخاص ضعیف البنیه بسیار مفید است.
- (8 سس سویا برای تحریک اشتها بکار می رود.
- (9 سس سویا را برای از بین بردن بوی گوشت بکار می برند.
- (10 سس سویا را به غذاهایی که تردید دارید سالم باشد بزنید سم آنرا خنثی می کند.
- (11 سس سویا ملین ، خنک کننده و ضد سم است.
- (12 اگر زن حامله در معرض خطر **سقط جنین** باشد به او سس سویا بدهید.
- (13 اگر ادرار کسی بخون آلوده است سس سویا درمان آن است.
- (14 سس سویا برای سوختگی پوست مفید است.
- (15 فرآورده های سویا برای پیشگیری از سرطان مفید است.
- (16 سویا به فعالیت روده ها و دفع منظم سموم کمک می کند.
- (17 سویا مقدار تری **گلیسرین** خون را پائین می آورد.
- (18 برای تمیز کردن شریانها از فرآورده های سویا استفاده کنید حتی کسانی که مبتلا به شراین و در معرض خطر قلبی هستند اگر از سویا استفاده کنند و گوشت را از برنامه غذایی خود حذف کنند بزودی شریانهای آنها تمیز و جوان خواهد بود
- (19 سویا سنگ کیسه صفرا را شکسته و خارج می سازد و اگر از فرآورده های سویا استفاده کنید در بدن شما سنگ **کیسه صفرا** تولید نخواهد شد اگر **سنگ کیسه صفرا** دارید رژیم خود را به سویا تغییر دهید.

بعضی از حالاتی که در بالا گفته شد خطرناک هستند و نیاز به اقدام جدی و فوری پزشکی دارند. یکی از مهم ترین آن هائتنگی نفس است که هم در نوزادان و هم در بزرگسالان روی می دهد. اگر نوزادی در واکنش به خوردن غذای حاوی سویا دچار تنگی نفس شود و به آن توجه نکنند، احتمال ابتلای او به آسم زیاد خواهد بود. همچنین ممکن است چنین بیماری به وضعیت خطرناک دیگری گرفتار شود که در آن ریه ها ورم می کنند و جلوی تنفس عادی فرد را می گیرند.

واقعیت این است که این اختلال درمان قطعی ندارد و پرهیز کامل از خوردن غذاها و فرآورده های حاوی سویا تنها راه پیشگیری از بروز حالات آزاردهنده ی آن است.

دیگر علائم این وضعیت خطرناک که به آن "انافیلاکسی" می گویند، می تواند افت **فشار خون**، ضریان قلب سریع، تب، از دست دادن هوشیاری و تعدادی علائم دیگر باشد. البته بروز این حالت در کسانی که عدم تحمل سویا دارند به ندرت روی می دهد.

عفونت گوش هم یکی دیگر از عوارض عدم تحمل سویا است. این عارضه به خصوص در نوزادان مشاهده می شود، چرا که به خاطر مسدود شدن راه هوا گوش نمی تواند آلودگی های خود را به طور عادی تخلیه کند. خارش مداوم پوست معمولا به آگزما و **کهیر** منجر خواهد شد. علائم شدیدتر را می توان با کمک داروهای **آنتی هیستامین** سرکوب کرد.

ممکن است بیماری بدون خوردن داروهای **آنتی هیستامین** هم فقط با گذاشتن یخ روی نقاط خارش دار پوستش احساس راحتی کند. کرم ها و پماد های بسیاری هم هستند که اگر به طور موضعی روی نقاطی که دچار آگزما شده یا **کهیر** زده اند مالیده شوند، به تسکین خارش و سوزش آن ها کمک می کنند.



Namvak.com

تمامی فواید سویا

سویا در بدنسازی

سویا بهترین نوع پروتئین غیر حیوانی محسوب می شود. یکی از دلایل این امر کامل بودن پروتئین سویا است. بیشتری پروتئین های گیاهی کامل نیستند، به این معنا که همه آمینو اسیدهای ضروری در آن ها وجود ندارد. اما در سویا همه اسیدهای آمینه ضروری بدن وجود دارد که باعث می شود این پروتئین، پیشرو در زمینه ساخت عضله با پروتئین های گیاهی باشد. فراموش نکنید که برای دریافت همه آمینو اسیدهای ضروری نیازی نیست حتما سویا را با سایر پروتئین ها

مخلوط کنید. پروتئین سویا در خوراکی های مختلفی مثل شیر سویا، آجیل سویا، سویا فرآوری شده و ... یافت می شود. همچنین در تهیه برخی مکمل ها از این پروتئین استفاده شده است. ورزشکاران گیاه خوار و بدن سازها به صورت گسترده از غذاهای حاوی سویا استفاده می کنند، اما هنگامی که قصد دارید در کنار برنامه غذایی حاوی سویا یک مکمل گیاهی نیز تهیه کنید حتما دقت نمایید در آن مکمل، سویا وجود نداشته باشد، این کار سبب می شود که از یک منبع غذایی به مقدار زیاد و بیشتر از حد نیاز مصرف نکنید. در کنار این اثرات نباید تأثیر مثبت پروتئین سویا در **عضله سازی** را انکار کرد. یک تحقیق در سال ۲۰۰۷ اثرات مکمل پروتئین سویا در مردانی که در تمرینات مقاومتی (تمرینات با وزنه، اسکوات، کرانچ و غیره) انجام دادند، مورد آزمایش قرار داد. در این مطالعه مردان روزانه ۵۰ گرم پروتئین سویا به مدت ۱۲ هفته مصرف کردند. نتایج تحقیق هیچ گونه اثر منفی مکمل بر کاهش سطح تستوسترون و کاهش نسبت تستوسترون-استروژن را گزارش نداد. مردان داوطلب در این گروه به اندازه گروهی که به جای پروتئین سویا از پروتئین وی استفاده کرده بودند، افزایش حجم عضلات را تجربه کردند.

برای خوشمزه کردن سویا به نکته های زیر دقت کنید:

ابتدا سویا را در مقدار لازم آب گرم خیس کنید و یکی دو بار آب آن را عوض کنید. وقتی سویا نرم شد، آن را در صافی بریزید تا آب آن کاملاً گرفته شود سپس در ظرفی **بیاز** رنده شده را سرخ کنید و به آن ادویه نمک و رب گوجه فرنگی را اضافه کنید، حالا سویا را داخل آن بریزید و تفت دهید.

در این مرحله ۲ قاشق غذا خوری آبغوره را نیز به مواد اضافه کنید اندکی صبر کرده و یک استکان آب به این مخلوط اضافه کنید حالا درب ظرف را بگذارید تا با حرارت ملایم به مدت ۵ دقیقه بپزد. حالا سویای شما مزه دار شده است. این را به ماکارونی یا خوراک می توانید اضافه کنید

<http://namnak.com>