

## Sója byla dříve symbolem zdravé potravin, tělu ale může i škodit

Napsal uživatel Dr. Stanislava Tillmannová

Pondělí, 10 Říjen 2016 08:54 - Aktualizováno Pondělí, 17 Říjen 2016 10:41

---

Léta byla symbolem zdravé potravin, která je plná výživných látek a úspěšně nahrazuje maso a mléko. Nyní se nad sójou stahují mračna. Je obviňována z toho, že způsobuje zdravotní problémy, včetně neplodnosti a rakoviny. Opravdu je nutné se jí vyhýbat?

Není to tak dávno, co se sója těšila přízni všech, kdo chtěli žít zdravě. Dát si místo sekané z masa plátek tofu bylo důkazem toho, jak to člověk myslí odpovědně s planetou i svým zdravím. Sója zaplavila obchody i kuchyně a skoro se jí nedá vyhnout. Je tu pokaždé, když je třeba v potravinách nahradit maso nebo mléko.

Lidé ve vyspělých zemích světa konzumují sóji víc než kdy jindy v minulosti. Luštěnina původem z Číny je natolik všudypřítomná, že jsme ji skoro přestali vnímat. Navíc netušíme, že si můžeme škodit. A dost často vlastně ani nevíme, že kupujeme potraviny, v nichž je sója přidána. Zahraniční výzkumy tvrdí, že ji v nějaké formě obsahují skoro tři čtvrtiny výrobků prodávaných v supermarketech.

Stále víc studií z posledních let však přináší důkazy o negativních důsledcích konzumace sóji. Nejsou zrovna banální. Obezřetnost je namísto zejména u dětí, ale nejen u nich.

Za určitých okolností může být sója riziková pro mladé ženy nebo ženy v období během přechodu a po něm. A to i přesto, že právě tato plodina bývá tradičně doporučována jako „přírodní“ léčba na potíže spojené s klimakteriem. Před jejím nasazením je vždy namísto probrat svůj stav s lékařem, obsahuje totiž látky, které na sebe vážou vápník. A právě to je pro ženy v období přechodu rizikové, protože se u nich vlivem hormonálních změn zhoršuje stav kostí. Studie provedené na zvířatech navíc ukazují, že by konzumace sóji mohla souviset s předčasným nástupem pohlavní dospělosti (pubertou) či poruchami vývoje plodu ještě během gravidity.

Pro využití sóji v minulosti hrálo hned několik faktorů. Je poměrně levná a také bohatá na živiny. Syrové sójové boby v množství 100 gramů obsahují 446 kalorií, 36 % bílkovin, 30 % sacharidů a 22 % tuků, což je třeba ve srovnání s vepřovým bůčkem víc než příznivé. Navíc sója obsahuje vlákninu, železo, mangan, fosfor, vitaminy skupiny B, vitamin K, hořčík i zinek.

## Sója byla dříve symbolem zdravé potravin, tělu ale může i škodit

Napsal uživatel Dr. Stanislava Tillmannová

Pondělí, 10 Říjen 2016 08:54 - Aktualizováno Pondělí, 17 Říjen 2016 10:41

---

„Sója je velkým zdrojem aminokyselin, a to i těch, které si naše tělo nedokáže samo vyrábět, a je nutné je získávat ze stravy,“ popisuje internista Lukáš Zlatohlávek, který působí na III. interní klinice 1. LF UK a ve Všeobecné fakultní nemocnici v Praze, autor odborné publikace Klinická dietologie a výživa. Podle něj ale automaticky neplatí, že by sója byla plnohodnotnou náhražkou masa. Mimo jiné proto, že některé nezbytné aminokyseliny jsou pouze živočišného původu. „Člověk je přirozeně všežravec a měl by se stravovat vyváženě. Proto by sója určitě neměla nahrazovat maso,“ dodává. Pokud se ale někdo stane vegetariánem nebo veganem, má v jeho jídelníčku místo, protože jde o významný zdroj mnoha živin.

Jenže sója také obsahuje tzv. endogenní disruptory, například již fytoestrogeny, které ovlivňují lidský hormonální systém, a právě v tom je její riziko.

### Estrogen není pro děti

„Při vysoké konzumaci výrobků ze sóji mohou nastat problémy se štítnou žlázou, protože obsahuje přírodní toxické látky - goitrogeny, které na ni působí negativně. Pro děti a muže je nevhodná vysoká konzumace také z důvodu přítomnosti tzv. fytoestrogenů, které mohou do určité míry působit jako lidské estrogeny,“ vysvětluje profesorka Jana Dostálová, která se na Vysoké škole chemicko-technologické specializuje na analýzu potravin a je odbornou garantkou edukační iniciativy Víím, co jím.

Právě děti by neměly dostávat sóju ve velkém. „Dávat kojencům a dětem estrogen nikdy není dobrý nápad,“ popsala magazínu American Scientists Retha Newboldová, evoluční biologka, která působí na National Institute of Environmental Health Sciences. Podle ní už existuje dostatek studií uskutečněných na zvířatech, které ukazují na možnou souvislost mezi konzumací sóji a snížením plodnosti u samic a předčasným nástupem pohlavní dospělosti. Také se objevují výzkumy ukazující možnou souvislost mezi příjmem sóji a vznikem vývojových poruch u mláďat během nitroděložního vývoje, či dokonce rozvojem některých typů rakoviny. V budoucnu lze podle Newboldové očekávat další studie, a to zejména dlouhodobé a prováděné na lidech. To, že něco platí u zvířat, například u myší nebo potkanů, totiž ještě automaticky nemusí platit u člověka.

### Popletené mléko

Nevhodné látky, které sója obsahuje, jsou rizikové zejména tehdy, pokud jí jíme dlouhodobě hodně. „Zařazovat ji do jídelníčku bychom měli pouze pro zpestření. O výrobcích ze sóji tedy platí: ano, ale v rozumné míře,“ shrnuje Jana Dostálová. Stejně bychom měli přistupovat k takzvanému sójovému mléku, které rozhodně není vhodnou náhradou kravského mléka a výrobků z něho. „Sójové nápoje, nesprávně označované jako sójové mléko, mají zcela jiné

## Sója byla dříve symbolem zdravé potravin, tělu ale může i škodit

Napsal uživatel Dr. Stanislava Tillmannová

Pondělí, 10 Říjen 2016 08:54 - Aktualizováno Pondělí, 17 Říjen 2016 10:41

---

složení, které nemohou v dostatečném množství dodat živiny obsažené v mléce," upozorňuje profesorka Dostálová. Právě představa, že toto sójové „mléko“ může plně nahradit mateřské mléko nebo dětskou kojeneckou výživu, je podle ní zcela mylná, byť se někteří rodiče domnívají, že jde o „zdravější“ variantu, protože je původem rostlinné, nikoliv živočišné povahy.

Při pohledu na skutečnost, že sója negativně ovlivňuje lidskou plodnost, je ale třeba brát v úvahu fakt, že není jediná. Jako endogenní disruptory totiž působí také některé chemické látky, se kterými se běžně setkáváme. Jsou to například změkčovadlaplastů či některé látky v kosmetice. Jednotlivé záškodníky je dost obtížné oddělit, a tudíž není možné sóju jednoznačně obvinít z toho, že je jedinou příčinou těchto zdravotních problémů. Týká se to třeba vztahu mezi konzumací sóji a vznikem rakoviny prsu. Tyto nádory jsou sice často hormonálně podmíněné, a tak je možné teoreticky uvažovat o tom, že zde sója mohla mít negativní efekt. Neznamená to ale, že ten, kdo jí sóju, zemře na rakovinu.

Zdroj: [http://relax.lidovky.cz/pozor-na-konzumaci-soji-ve-vetsim-mnozstvi-telu-muze-skodit-pr9-/zdravi.aspx?c=A160924\\_190111\\_In-zdravi\\_ELE](http://relax.lidovky.cz/pozor-na-konzumaci-soji-ve-vetsim-mnozstvi-telu-muze-skodit-pr9-/zdravi.aspx?c=A160924_190111_In-zdravi_ELE)