

Слушая рассказы специалистов о сое, читая их статьи и книги, нельзя не удивляться. Просмотрите таблицы ее химического состава и загляните в формулу сбалансированного питания по А.А.Покровскому "Потребность взрослого человека в пищевых веществах". Не правда ли, как хорошо она укладывается в рамки научно обоснованной системы питания, как полно в ней представлены все жизненно важные элементы человеческой пищи! Сколько разнообразных продуктов должен съесть человек, чтобы получить все необходимые составляющие рациона - мясо, яйца, молочные, крупяные и злаковые продукты, овощи, фрукты. А соя почти все это содержит в своем бобе.

Уж, не сам ли Создатель сделал этот райский подарок Адаму и Еве (хоть послушавшимся, но все же любимым чадам) при изгнании их на землю. Не эта ли "скатерть-самобранка" сделала вполне сносной новую жизнь изгнанников в условиях, даже отдаленно не напоминающих райские?! Да простит нас читатель за эту лирическую вольность.

Есть еще одна причина, по которой в очерках о сое приводится так много данных по ее химическому составу. Не напрасно так тяжело и долго соя завоевывала Запад. Одной из причин, наверное, был неправильный подход к пониманию соевых продуктов. Не имитируют эти продукты ни мясо, ни молоко - их состав, хоть и очень похож, но не идентичен. И, похоже, что именно это и делает сою не только совершенно самостоятельным продуктом питания (а не суррогатом, заменителем чего-то), но и более полезным, нежели многие продукты животного происхождения.

И результаты исследований свойств этого растения, ведущихся специалистами различных областей, обнадеживают. И позволяют говорить о сое не только как о поставщице высокопитательных, сбалансированных продуктов питания, но и о лечебной, профилактической пище, стоящей на охране нашего здоровья.

ЭСКУЛАП НА ГРЯДКЕ

"Проследить судьбу пищевых веществ в организме - значит познать сущность жизненных процессов во всей их совокупности".

И.М.Сеченов

Вы являетесь тем, что вы едите. Все чаще мы признаем правоту этого афоризма. Но изменить свое отношение к еде, пересмотреть систему питания, даже понимая необходимость этого, сделать не так-то просто. И по проторенной дорожке - в аптеку.

Еще в древности соя использовалась человеком не только как пища, но и как лекарство. В странах Азии витаминный салат из ростков сои используется как эффективное средство против авитаминозов. В Китае и во Вьетнаме из нее готовят лекарственные препараты, стимулирующие функции центральной нервной и половой системы. Бобы сои обладают жаропонижающим и противовоспалительным свойствами, их применяют при простудных заболеваниях, для снятия головной боли, профилактики атеросклероза и ожирения.

Современную медицину эти терапевтические свойства маленького боба заинтересовали сравнительно недавно - 30 - 20 лет назад. В

Японии, Австралии, Германии, Англии, Италии, Канаде и, конечно же, США диетологи, биохимики и врачи разных специальностей в лабораториях и клиниках ведут работу, где в исследованиях основным "подопытным" выступает соевый боб.

И хотя еще не все ясно и, видимо, слишком рано определенно утверждать, что соя предупреждает такие заболевания как рак, сердечно-сосудистые, остеопороз, но данные о том, что она способна значительно снижать риск развития этих заболеваний, выглядят многообещающими и уже можно говорить о "соетерапии", как одном из методов лечения некоторых заболеваний. Причем, метод этот природный и не имеющий ни противопоказаний, ни побочных действий.

За это говорят и данные последних Международных симпозиумов о роли сои в профилактике и лечении хронических заболеваний. Были представлены очень интересные исследования, показывающие, что употребление сои

может помочь в снижении риска развития остеопороза, усиливая остеогенез и ингибируя метаболизм и разрушение костной ткани. Многие работы весьма убедительно показали благоприятный эффект употребления соевых продуктов на снижение уровня холестерина.

Очень впечатляюще выглядят исследования гормональных эффектов сои и ее компонентов. И хотя в этой области необходимы дальнейшие исследования, предварительные данные говорят о потенциальной роли сои в профилактике некоторых видов рака как альтернативы гормонозаместительной терапии, применяющейся в настоящее время.

Многие исследования больше ставят вопросов, нежели дают ответов. И науке потребуется пройти еще долгий путь, чтобы понять, как и почему действует соевый боб. Обусловлено ли влияние сои, которое мы наблюдаем, протеином, или полиненасыщенными жирными кислотами, или содержанием изофла-

вонов или других фитохимических веществ, и всегда ли благоприятны их эффекты? Каким бы ни был механизм действия, данные многочисленных клинических исследований, имеющиеся на сегодняшний день, говорят о том, что многие из нас выиграют, если включат сою в свой рацион. И пусть это покажется совершенно не научно, но, похоже, что когда природа создавала это растение, она планировала, что для человека оно будет и кормилицей, и доктором, и аптекой. Судите сами, гастроэнтерологи и терапевты, а это уже давно научно обосновано и многократно проверено клиническими исследованиями, рекомендуют соевое молоко и полученные из него продукты при язвенной болезни, заболеваниях печени, желчевыводящих путей, брюшном тифе, хронических и инфекционных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, поражении почек. Его применение очень важно для людей, страдающих диабетом, диатезами и аллергией к животному белку. А фосфатиты, содержащиеся в соевом масле, фармацевты используют в качестве эмульгаторов для приготовления различных детских лекарственных форм.

Соепродукты содержат большой процент протеинов, которые играют значительную биологическую роль в организме человека, так как являются источником его "строительных материалов". Хирурги и травматологи должны быть благодарны такому помощнику, как соя, ведь для процессов построения новых и репарации поврежденных тканей требуется существенное возрастание скорости биосинтеза белка.

Минералы и витамины, которые находятся в продуктах сои, также весьма необходимы для организма. Использование соевых продуктов в пище здоровых людей имеет диетическое и профилактическое значение. Они оказывают положительное действие на пожилых и больных людей.

Особое внимание сое уделяют американские гинекологи. Дело в том, что половина женщин в США (на самом деле, это проблема не только этой страны), переживающих климактерический период, жалуются на плохое самочувствие, го-

ловные боли, приливы крови (присутствующее ощущение жара), нефункциональное маточное кровотечение, вагинальную сухость и другие симптомы менопаузы. В то время как японские женщины этот период переживают вполне благополучно. В японском языке нет даже выражения "горячие приливы". Некоторые исследования, в частности, доктора Маргарет Лок (медицинский антрополог университета Мак-Гил в Монреале) убедительно показывают, что основную роль в этом играет питание. Соевые бобы, являющиеся основой японской кухни, несут в себе природные фитоэстрогены, напоминающие гормоны, рекомендуемые западными докторами для смягчения симптомов климактерического периода.

Не остались без внимания ни у сои, ни у докторов и проблемы здоровья мужчин.

Десятки исследований поддерживают диету, основанную на большом количестве сои (2 - 3 порции по 30 граммов ежедневно) для мужчин. Изофлавоны, содержащиеся в темпи, тофу, мисо, соевом молоке, масле, хлопьях, муке, орешках, соусе, играют далеко не последнюю роль в поддержании здоровья мужчин.

Многие западные ученые считают, что именно они предотвращают увеличение предстательной железы и возникновение рака путем блокирования чрезмерной активности мужских гормонов и размножения клеток. Обратили внимание, как часто наши телевизионные научно-популярные передачи о здоровье стали рассказывать о заболеваниях предстательной железы, "второго сердца мужчин", о методах их лечения? А эпидемиологические исследования и статистика показывают, что такие болезни фактически не известны на Дальнем Востоке или в странах Юго-Восточной Азии. А еще врачи отмечают повышение оплодотворяющей способности семенной жидкости у мужчин, употребляющих соевые продукты, и значительное повышение эрекции (даже у пожилых) из-за понижения холестерина и, как следствие, отсутствия тромбозов.

Кстати, большую продолжительность жизни (в среднем япон-

ский мужчина живет на 10 лет дольше, чем в Северной Америке: 83 года против 73) ученые тоже связывают с особенностями соевого питания.

Заинтересовала соя даже наркологов. Оказывается, есть у нее невероятная способность уменьшать алкогольное опьянение и потребность в алкоголе. Этот научный факт, вычитанный мной в серьезной работе, нашел неожиданное подтверждение. Один доктор мне рассказывал, что отдыхающие в пансионате, где ему довелось быть консультантом, разработали даже свою систему "протрезвления": после изрядного застолья выпивается 750 мл теплого соевого молока, через час процедура повторяется. Доктор не взялся объяснить механизм действия сои, но результат подтвердил со всей ответственностью - после полутора литров молока от соевой коровки, даже изрядно "погулявший" товарищ становится "как стеклышко".

Способностям соевого белка понижать уровень холестерина уделяется очень много внимания. Этот эффект медики отметили давно, сегодня он, практически ни у кого не вызывает сомнений.

Понижение вредного холестерина в организме на количество, эквивалентное или даже более низкое, чем при использовании специальных лекарственных препаратов (причем без каких-либо побочных эффектов) при употреблении соевого пищевого белка значительно снижает вероятность многих заболеваний и, прежде всего, сердечно-сосудистой системы.

К этому добавлю еще несколько выводов из описанных в специальной литературе лабораторных и клинических исследований. Улучшение работы почек при некоторых видах диабета. Значительное снижение потребности в инсулине (до 90%) у диабетиков. Диуретические эффекты (удаление воды), уменьшающие потребность в мочегонных препаратах при заболеваниях сердца и почек. Лечение язвы желудка, двенадцатиперстной кишки, заболеваний поджелудочной железы.

О некоторых из этих исследований и пойдет речь ниже.