

پنیر سویا برای قلب مفید است



مطالعه جدید نشان می دهد مصرف پنیر سویا و سایر مواد خوراکی حاوی میزان بالا ایزوفلاوون ها، خطر بیماری قلبی را کاهش می دهد و این تاثیر در زنان قوی تر است.

به گزارش [خبرنگار مهر](#)، دکتر «کی سان»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه هاروارد، در این باره می گوید: «آزمایشات انسانی و مطالعات حیوانی در مورد تأثیر ایزوفلاوون ها (فیتواستروژن های گیاهی)، پنیر سویا و نشانگرهای ریسک بیماری قلبی عروقی نشاندهنده تأثیر مثبت آن است از اینرو افراد در معرض ریسک بالا ابتلاء به بیماری قلبی باید به رژیم غذایی شأن اهمیت دهند.»

در این مطالعه، داده های مربوط به بیش از ۲۰۰ هزار آمریکایی ثبت نام کرده در مطالعات طولانی مدت تغذیه و سلامت بررسی شد. همه افراد در شروع مطالعه فاقد سرطان و بیماری قلبی بودند.

محققان بعد از در نظر گرفتن فاکتورهای دیگر مرتبط با بیماری قلبی به این نتیجه رسیدند که مصرف پنیر سویا بیش از یک بار در هفته با کاهش ۱۸ درصدی ریسک بیماری قلبی مرتبط است و مصرف کمتر از یک بار در ماه با کاهش ۱۲ درصدی مرتبط آن است.

کاهش ریسک بیماری قلبی مرتبط با مصرف منظم پنیر سویا عمدتاً در زنان قبل یا بعد از یائسگی مشاهده شد.

سان در ادامه می‌افزاید: «پنیر سویا و سایر مواد خوراکی غنی از فیتواستروژن های گیاهی از منابع عالی پروتئین و جایگزین خوبی برای پروتئین‌های حیوانی هستند.»

سایر مواد خوراکی سرشار از ایزوفلاوون ها شامل نخود، باقالی، پسته، بادام زمینی و سایر میوه‌ها و مغزجات آجیلی هستند.

به گفته سان، «شیر سویا عمدتاً فراوری شده و شیرین شده با مواد قندی هستند. از اینرو نتایج نشان می‌دهد هیچ رابطه قابل توجهی بین مصرف شیر سویا و کاهش ریسک بیماری قلبی وجود ندارد.»