



سؤال وجواب

فول الصويا

فوائد صحية واعادة

الصويا في شرق آسيا وهي نوع من الجبنة تصنع من حليب الصويا. وتستخدم بروتينات الصويا أيضاً في التصنيع الغذائي بجانب اللحوم، حيث تضاف إلى منتجات اللحوم وتصنيع اللحوم والبيض التقليديين.

ويعيب فول الصويا عموماً أنه غير مستساغ والطعم وينقص هذا البروتين حامضين أميين هما الميثونين والتربتوفان إلا أنه عال بحامض «الليسين» الذي يعتبر مشكلة الخضراوات والأغذية النباتية عموماً إذ ينقصها حامض الليسين لذا فإن فول الصويا يعتبر غنياً بالليسين وإذا خلط باللحم كما في تصنيع منتجات اللحوم فإنه يعطي قيمة غذائية جيدة.

وإجمالاً حتى وقت قريب كان فول الصويا بهذه المواصفات ذا أهمية من إنتاج منتجات شرق آسيا، ودخل في التصنيع الغذائي في أمريكا خصوصاً في تصنيع اللحوم وتصنيع الزيوت، وإضافة زيوته إلى بعض المنتجات الغذائية.

نقطة صحية

ولكن مع الأيام بدأت الأبحاث تنحو منحاً آخر في تعاملها مع هذا

بروتين فول الصويا

يوجد تجارياً على شكل دقيق يحوي ٤٠٪ بروتين أو مركز ويحوي ٧٠٪ بروتين، أو معزول ويحوي ٩٠٪ من البروتين.

وتستخدم الأنواع الثلاثة من البروتين على نطاق واسع في التصنيع الغذائي.

حليب الصويا

يصنع من بروتينه حليب الصويا وهو متوفر بأشكال مختلفة بها نسبة من البروتينات قريبة من نسبة البروتينات الموجودة في الحليب العادي «٣,٥٪ إلى ٤٪» وتستخدم في حليب الأطفال «فورملا» بهدف تقليل مشكلة عدم تحمل اللاكتوز عند الرضع. وهو لا يقل في قيمته الغذائية عن بقية مستحضرات الأطفال الأخرى.

جبن الصويا «توفو»

والتوفو من منتجات بروتين

فيصل العنزي- الخبير

حول سؤالك عن فول الصويا فإننا يمكن أن نذكر لك أهم المعلومات عنه في التالي:

برز فول الصويا في السنوات الأخيرة كغذاء جيد للإنسان العديد من الفوائد الغذائية والصحية. وفول الصويا نوع من البقوليات، تحوي بذوره حوالي ١٠٪ ماء و ٢٠٪ زيت و ٤٠٪ بروتين و ١٥٪ ألياف.

يزرع في مناطق مختلفة من العالم لكنه يوجد بكثرة في شرق آسيا، وهو منتشر أيضاً في أمريكا ويؤكل في شرق آسيا بصورة طازجة أو مخمرة مثل «فنج التامبي» وغيره كما تصنع منه صلصة الصويا المعروفة.

ويستخدم زيت فول الصويا على نطاق واسع بتصنيع المرجلين، كما يدخل في غير ذلك من الصناعات الغذائية لرخص ثمنه.

فول الصويا أصبح عنصراً مهماً ببروتيناته وزيتونه في التصنيع

■ الغذائي المعاصر

بروتينات الصويا تخفف الكوليسترول بالدم وتسكن آلام انقطاع

■ الطمث ويقلل الإصابة بسرطان الثدي



ديننا.. المسباق دائماً

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته
إن مجلتكم فريدة في تخصصها في بلادنا العربية، موضوعاتها ضرورية لكل فرد ومفيدة، في عصر تتصارع فيه وسائل الإعلام المرئية والإلكترونية والمقروءة، حيث ستكون بإذن الله تعالى إحدى اللبنة التي ترسي قواعد المطبوعات المقروءة وتجعلها تصمد أمام هذا التحدي الكبير من وسائل الإعلام الأخرى.

في العدد (٥) رجب ١٤١٩ هـ قرأت في (ماذا يأكل أولادنا.. ماذا يجبون) في تقرير لهارفارد أن السكر مهم لنمو الأطفال كما قال الدكتور كليمان اختصاصي تغذية الأطفال بمستشفى أماتوست وبتته CNN على شبكتها. وحينما قرأت في الصفحة الأخيرة من العدد نفسه (الغذاء وعالم الغذاء) للدكتور محمد بن سلمان الأحمد حيث أكد أن «ديننا الإسلامي الحنيف ما من خير إلا ودل عليه، وما من شر إلا ونهى عنه... إلخ». وهذه التوصيات جاءت بها مصادر التشريع الإسلامي (القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة) تذكرت موضوعاً قرأته في مجلة «أهلاً وسهلاً» السنة ٢٢ العدد ١٠ جمادى الآخرة - رجب ١٤١٩ هـ وأنا على متن طائرات الخطوط السعودية بقلم الدكتور محمد علي البار تحت عنوان «تحنيك المولود وما فيه من إعجاز علمي باب عن رعاية الطفولة في الإسلام» الصفحة ٤٤.

فيا حبذا لو طلبتم من الدكتور البار نشر هذا الموضوع في مجلتكم الغراء لتعم الفائدة ويعرف الناس عما أمر به ديننا حول الأمومة والطفولة.....

وفقنا الله جميعاً لما فيه الخير في الدنيا والآخرة.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

الدكتور: أكرم الترك

التحرير:

نشكرك يا دكتور أكرم على هذه الرسالة ويبدو أن الرسالة قد تأخرت لذهابها إلى فاكس آخر ثم عادت إلينا. وفاكس المجلة في الرياض هو: ٤١٩٢٦٤٠ أما بشأن سؤالك عن إمكانية مشاركة الدكتور محمد البار وغيره من الكتاب الذين ذكرتهم في رسالتكم فنحن نرحب بالمشاركات من الجميع. تحياتنا لكم.

«التنفي»
من منتجات فول الصويا



«التوفو»
تنتجات فول الصويا

السرطانية

المرتبطة بالهرمومات. كما تشير بعض الأبحاث أنه ربما لها فائدة في الحد من هشاشة العظام. ومما يزيد من أهمية منتجات فول الصويا المعاملة بالحرارة اليوم أنها تحتوي على «الأيذوفلافونات» حيث إنه وجد أنها قليلة التأثير بالحرارة. أما سؤالك عن عدم توفر فول الصويا في أسواقنا فهو سؤال حري بالإجابة ونحن لا نملك إجابة لذلك إلا الافتراض بأن السبب هو عدم معرفة الناس به ومع وجود الانفتاح الغذائي اليوم فإن هناك بعضاً من منتجاته تباع مثل «التوفو» المتوفر في المحلات الأندونيسية وكذا صلصة الصويا.

الفول حيث وجد

أن له مجموعة من الفوائد الغذائية. وأصبحت شركات كبيرة تهتم بالجانب البحثي الخاص بالصويا ومنتجاته. وقد ثبت أن بروتينات الصويا تحتوي على مادة فعالة تسمى «الأيذوفلافونات» وهي مادة لها دور في تخفيض نسبة الكوليسترول السيء في الدم ويعتقد أنها تسكن الألام الحادة المصاحبة لانقطاع الطمث عند النساء. ومن المحتمل أن تقلل الإصابة بسرطان الثدي وتشبه «الأيذوفلافونات» هرمون الأستروجين، ولها كثير من صفاته، وتلعب الدور الواقي نفسه من أمراض أوعية القلب والإصابات

الخميرة بييرة

أما سؤالك يا أخ فيصل عن الخميرة بييرة فهي الخميرة نفسها الموجودة في الأسواق وهي نوع من الخمائر وحيدة الخلية وتستخدم لأغراض متعددة ومعروفة أهمها خميرة الخبز، وعن فوائدها الغذائية فهي غنية بالبروتينات ومجموعة فيتامين «ب».

