Sója a sójové mléko



Jak se k nám sója dostala?

Když se nám **v 90. letech 20. století** otevřely hranice do západních států, do té doby nepřátelských, přineslo to s sebou také otevření našeho trhu novým produktům i potravinám. **Pamětníci těchto let si jistě vzpomenou, s jakým nadšením jsme vítali vše nové, jak jsme propadali módním výstřelkům i módním potravinám. K těm patřila také sója.**

Kdo ji neochutnal, nebyl in. Propagátoři sóji tvrdili, že sójové maso chutná stejně dobře jako maso vepřové či kuřecí. Sójový sýr se směle poměřoval s kdejakým sýrem francouzským či švýcarským. Komu nechutnalo kravské mléko, ochotně zkoušel to sójové.

Sójový boom

Za celosvětovým boomem sóji údajně stojí lobby potravinářských firem v USA, které z ní chtěly vyrábět levný rostlinný olej. Drť vzniklou při lisování oleje bylo však třeba nějakým způsobem zužitkovat. Vznikl tedy izolovaný sójový protein, který se stal součástí většiny sójových polotovarů.

Do noty těmto firmám hrála také zpráva amerických vědců, že pokud snížíme příjem nasycených mastných kyselin a cholesterolu a k tomu budeme denně konzumovat 25 g sójových bílkovin, rapidně omezíme riziko onemocnění srdce. Tyto skutečnosti vedly k tomu, že se **v Americe mezi lety 1992 a 2006 prodej sójových potravin vyšplhal ze 300 milionů dolarů na neuvěřitelné 4 miliardy**. Jenže se sójou a

sójovými produkty to není tak jednoduché.

Fermentovaná sója je zdravější

Kdybychom podobně jako v asijských zemích jedli sóju fermentovanou, bylo by vše v pořádku. Do těla bychom z ní dostali vzácný vitamín K2, bílkoviny i probiotika.

Z fermentované sóji se vyrábějí tyto produkty:

- **kvalitní sójové omáčky** (na našem trhu je jich bohužel jako šafránu),
- **tempeh** (fermentovaný sójový sýr),
- **miso** (pasta k ochucení polévek a pomazánek)
- **a natto** (vysoce aromatický, chuťově výrazný, ale na pohled ne příliš vábný fermentovaný sýr s vysokým obsahem vitamínu K2).

Problémem však je, že se sója na náš stůl dostává buďto nefermentovaná, nebo v podobě již zmiňovaného izolovaného sójového proteinu.

Přemíra konzumace nefermentované a průmyslově upravované sóji může potlačovat správnou funkci štítné žlázy, využití některých živin, zejména vápníku, hořčíku nebo železa. Omezeno také může být trávení bílkovin.

Je sójové mléko zdravé?

Sójový nápoj (označení mléko se už 20. let oficiálně nesmí užívat) **vzniká rozdrcením sójových bobů, které se následně vylouhují ve vodě a poté vaří**. V Asii jeho historie sahá až do starověké Číny. Od poloviny 20. století se zde prodává v plechovkách. Západní civilizaci začalo sójové mléko dobývat od 70. let 20. století.

Na sójové mléko mají odborníci rozporuplný pohled. V něm obsažené fytoestrogeny **část odborné veřejnosti vyzdvihuje jako žádoucí např. v období menopauzy, jiní v nich vidí riziko vzniku nádorových onemocnění, další naopak tvrdí, že naopak snižují riziko vzniku rakoviny prsu**

Kromě negativního vlivu na štítnou žlázu vědci upozorňují, že **sója je silným alergenem, proto by sójový nápoj neměl být podáván dětem mladším 3 let**.

Zdravý člověk by rozhodně neměl kravské mléko nahrazovat sójovým. To sójové má totiž mnohem nižší biologickou hodnotu bílkovin i využitelnost minerálů. Proto jeho dlouhodobá konzumace vyžaduje úpravu jídelníčku tak, abychom do organismu tyto látky dodali z jiných zdrojů. **Na druhou stranu sójové mléko neobsahuje cholesterol a laktózu, proto je často vyhledáváno jedinci s intolerancí laktózy.**

Odborníci se shodují, že **sójové mléko nemůže být plnohodnotnou náhradou mléka kravského, ovčího či kozího, ale může být zpestřením jídelníčku**.

Na paměti mějme také to, že **na trhu se setkáme se sójovým mlékem doplněným o další složky, zejména kukuřičný škrob, cukr a různá dochucovadla. To pochopitelně vede ke zhoršenívýživových vlastností nápoje.**

Jak se v tom vyznat?

Čím se tedy řídit, když ani odborná veřejnost nedokáže zaujmout jednotný názor a stanovisko?**Nezbývá než zapojit vyhlášený selský rozum, který říká: „Všeho s mírou.“**

Podobně jako do sebe nebudeme lít hektolitry kravského mléko, nebudeme to přehánět ani s tím sójovým. **Pro zdravého člověka může být kvalitní sójové mléko oživením jídelníčku.** Člověk se zdravotními problémy by měl jednak dát na rady lékařů, jednak naslouchat svému tělu, které si mnohdy samo řekne, zda mu něco svědčí či ne.