

Soia ac iechyd – yr hanfodion

Caiff bwydydd soia eu gwneud o blanhigion ffa soia, sy'n rhan o deulu'r pys

Mae bwydydd soia yn rhan bwysig o'r deiet yn Asia ac maent wedi dod yn fwy cyffredin ym Mhrydain hefyd. Mae pobl Asia'n bwyta bwydydd soia heb eu heplesu (mathau o 'laeth' soia, mathau o soia yn lle cig) a bwydydd soia sydd wedi'u heplesu (tempeh a miso). Ym Mhrydain, mae bwydydd soia heb eu heplesu yn fwy cyffredin.

Beth y mae bwydydd soia'n ei roi i ni?

Mae ffa soia'n cynnwys nifer o faethynnau hanfodol yn cynnwys protein planhigion o ansawdd da, ffibr, asidau brasterog hanfodol a nifer o fitaminau a mwynau. Mae bwydydd soia ar gael yn hwylus mewn ffurfiau sy'n hawdd eu cynnwys yn neiet Prydain. Y bwydydd soia mwyaf cyffredin yw mathau o soia a ddefnyddir yn lle cig, a chynhyrchion cysylltiedig, fel byrgys a sosejis, tofu, pethau a ddefnyddir yn lle iogwrt, llaeth a phwdinau sydd, ar y cyfan, wedi'u cyfnerthu â chalsiwm yn ogystal â fitaminau B12 a D, a hufen iâ. Mae'r protein planhigion mewn bwydydd soia sydd wedi'u heplesu a heb eu heplesu yn cynnwys swm mawr o nifer o asidau amino hanfodol ac mae'n debyg i brotein anifeiliaid. Soia yw'r bwyd sy'n rhoi mwyaf o isofflafonau i ni (gweler isod).



Tabl 1: Proffil Maethgol Bwydydd Soia sy'n cael eu Bwyta'n Aml

Isofflafonau

Ffa soia yw'r bwyd sy'n rhoi mwyaf o isofflafonau i ni. Mae gwydraid mawr o ddiod soia (250ml) yn rhoi tua 25mg o isofflafonau, ond nid yw pob bwyd soia'n cynnwys isofflafonau gan fod rhai dulliau prosesu'n tynnu 80-90% o'r isofflafonau, fel gyda phrotein soia wedi'i arunigo. Yn aml, gelwir isofflafonau yn ffytoestrogenau gan fod eu hadeiledd cemegol yn debyg i'r hormon dynol oestrogen. Fodd bynnag, gwyddom erbyn hyn nad yw isofflafonau yn y corff dynol yn gweithredu fel yr hormon dynol oestrogen: maent yn wannach, dim ond ar rai o feinweoedd y corff y maent yn effeithio ac, mewn rhai sefyllfaoedd, gallant gael effaith i'r gwrthwyneb i oestrogen. Gall isofflafonau helpu i leihau symptomau'r menopos.

Mae gwyddonwyr yn cytuno erbyn hyn mai canfyddiadau o astudiaethau mewn labordai neu astudiaethau ar anifeiliaid lle defnyddir isofflafonau pur neu ddosau uchel sy'n hybu'r ddadl am y perygl y gall isofflafonau gael sgil-ffeithiau gwael ar bobl. Gwyddom erbyn hyn bod anifeiliaid yn metaboleiddio isofflafonau mewn ffordd wahanol i bobl, ac yn llawer mwy effeithiol, ac na ellir cymharu canlyniadau'r astudiaethau hyn i'r sefyllfa gyda phobl. Yn ogystal, ni ellir cymharu defnyddio dosau uchel o isofflafonau pur â bwyta bwydydd soia cyflawn sy'n cynnwys isofflafonau oherwydd mae'r rheiny'n cynnwys llai ohonynt ac maent yn gyfuniad o lawer o foleciwlau biolegol-weithredol. Daeth adolygiadau cynhwysfawr gan Awdurod Diogelwch Bwyd Ewrop, Cronfa Ymchwil Canser y Byd a Sefydliad Iechyd y Byd i'r casgliad bod bwydydd soia yn ddiogel fel rhan o ddeiet iachus, cytbwys.

Amsguno maethynnau o fwydydd soia

Gall rhai o'r cemegau planhigion sydd mewn ffa soia, fel ocsalad a ffytadau amharu ar broses amsguno mwynau fel haearn, sinc a chalsiwm.

Fodd bynnag, mae astudiaethau'n dangos bod y mwynau hyn yn cael eu hamsugno'n dda o fwydydd soia gan amlaf os cânt eu bwyta fel rhan o ddeiet cymysg, a bod y corff dynol yn

Mins / darnau soia (protein llysiu gweadog)	<ul style="list-style-type: none"> • Protein planhigion o ansawdd da. • Ychydig o frasterau dirlawn. • Mae'n cynnwys ffibr.
Mathau amgen o laeth: heb eu melysu, wedi'u melysu ac wedi ychwanegu blas	<ul style="list-style-type: none"> • Ychydig o fraster dirlawn. • Cynnwys asidau brasterog hanfodol – omega-6 ac omega-3. • Cynnwys protein planhigion o ansawdd da ~ 3g / 100ml. • Gan amlaf wedi'i gyfnerthu â chalsiwm a fitaminau B12 a D.
Mathau amgen o iogwrt: plaen, blas fanila a blas ffrwythau.	<ul style="list-style-type: none"> • Ychydig o frasterau dirlawn. • Rhai'n cynnwys ffibr. • Rhai fersiynau yn cynnwys llawer o brotein llysiu gan roi 5-6g o brotein llysiu am bob 100g. • Gan amlaf wedi'u cyfnerthu â chalsiwm a fitaminau B12 a D.
Pwdinau a chwstardau: mewn sawl blas	<ul style="list-style-type: none"> • Ychydig o fraster dirlawn. • Cynnwys protein planhigion o ansawdd da • Yn aml wedi'u cyfnerthu â chalsiwm a fitaminau B12 a D.
Tofu	<ul style="list-style-type: none"> • Ychydig o fraster dirlawn. • Mae'n cynnwys asidau brasterog hanfodol – omega-6 ac omega-3. • Cynnwys llawer o brotein planhigion o ansawdd da. • Mae'n cynnwys calsiwm.

addasu i amsugno mwy o'r mwynau hyn pan fydd eu lefelau'n isel. Yn ogystal, gellir cael gwared â llawer o'r ffytadau mewn bwydydd soia wrth eu prosesu ac mae llawer o fwydydd soia ym Mhrydain yn cael eu cyfnerthu â chalsiwm a fitamin D ychwanegol sy'n golygu bod ynddynt gymaint o galsiwm â llawer o fwydydd llaeth a bod y broses amsugno cystal hefyd.

Proteinau o soia a phlanhigion er mwyn cael planed fwy cynaliadwy ac iechyd gwell

Yn argymhellion deietegol newydd llywodraeth, y Canllaw Bwyta'n Iach, argymhellir symud i fwyta mwy o fwydydd wedi'u seilio ar blanhigion, er lles iechyd y genedl ac er mwyn sicrhau planed fwy cynaliadwy. Bwydydd o blanhigion yw dros 75% o'r bwydydd yn y Canllaw Bwyta'n Iach a gwelir y newid mwyaf amlwg yn yr adran proteinau lle'r argymhellir rhoi may o bwyslais ar broteinau wedi'u seilio ar blanhigion na phroteinau anifeiliaid. Gan fod soia'n ffordd dda o gael protein, mae hyn yn ddewis delfrydol ar gyfer y genedl.

Soia a chlefyd y galon

Un o brif ffactorau risg clefyd y galon yw cael gormod o golesterol 'gwael', lipoprotein dwysedd isel (LDL). Ychydig o frasterau dirlawn sydd mewn bwydydd soia ac maent yn aml yn cael eu bwyta yn lle bwydydd â llawer o frasterau dirlawn. Credir hefyd bod protein soia yn helpu i ostwng lefel y colesterol LDL sy'n digwydd yn naturiol yn y corff gan adael mwy o le yn yr iau.

Soya a symptomau'r menopos

Mae llawer o fenywod sy'n mynd trwy'r menopos yn cael 'pyllau poeth'. Gall bwyta 40mg o isofflafonau y dydd, sy'n cyfateb i ddau wydraid o laeth soia neu 100g o fins soia, helpu i sicrhau 20.6% yn llai o byllau poeth, a'u gwneud 26.2% yn llai dwys. Yn ogystal, yn ystod y menopos, mae menywod ddwywaith yn fwy tebygol o gael clefyd y galon a gall bwyta bwydydd soia helpu i leihau'r risg. Gallwch ddarllen mwy yn Nhaflen Ffeithiau Bwyd y BDA ar y Menopos.

Soia a chanser

Mae arolwg gan Sefydlaidd Ymchwil Canser America, Cymdeithas Ganser America a Chronfa Ymchwil Canser y Byd yn dangos ei bod yn hollol ddiogel i fenywod fwyta bwydydd soia fel rhan o ddeiet cytbwys, iachus, pa un bynnag a ydynt wedi cael diagnosis o ganser ai peidio, ac y gall bwyta bwydydd soia leihau'r perygl i ganser y fron ddod yn ôl. Yn ogystal, ymddengys bod bwyta bwydydd soia yn blentyn neu yn eich ardegau'n gallu'ch gwarchod rhag canser y fron.

Soia ac iechyd yr esgyrn

Yn ôl rhai astudiaethau, mae'n ymddangos bod esgyrn pobl sy'n bwyta soia'n rheolaidd yn fwy dwys a'u bod yn llai tebygol

o dorri esgyrn na phobl sydd yn bwyta dim ond ychydig ohono. Fodd bynnag, mae angen rhagor o dystiolaeth.

Ffytoestrogenau ac iechyd dynion

Mae astudiaethau'n dangos yn gyson nad yw bwyta bwydydd soia yn codi lefelau oestrogen, yn amharu ar gydbwysedd hormonau nac yn gostwng lefelau testosteron mewn dynion; ni nodwyd ei fod yn amharu ar ffrwythlondeb nac ar iechyd rhywiol chwaith. Daeth hyn yn fater dadleuol o ganlyniad i astudiaethau ar anifeiliaid ac astudiaethau mewn labordai ond, fel y nodwyd, ni ellir cymharu hynny â'r canlyniadau ar gyfer pobl a dim ond dwy astudiaeth achos lle bu i'r dynion fwyta llawer iawn o fwydydd soia a dilyn deiet anghybwys.

Ffytoestrogenau a gwaith y chwarren thyroid

Mae adolygiad o 14 o astudiaethau wedi cadarnhau nad yw bwyta bwydydd soia yn niweidiol i bobl iach sydd â chwarren thyroid sy'n gweithio'n iawn. Nid yw bwydydd soia'n amharu ar waith y chwarren thyroid ond gallant amharu â phroses amsugno'r feddyginiaeth levothyroxine, fel llawer o berlysiâu, cyffuriau, ffibrau ac atchwanegiadau calsiwm. Felly, dylid cymryd meddyginiaethau thyrocsin ar stumog wag ac ni ddylai pobl sydd â chwarren thyroid danweithredol beidio â bwyta bwydydd soia gan mai mater bach yw addasu'r ddos o feddyginiaeth.

Llaeth soia ar ddeiet heb gynnyrch llaeth

Nid oes cynnyrch llaeth na lactos mewn "llaeth" soia ac felly mae'n addas ar gyfer plant dros chwe mis oed ac oedolion sydd ag anoddefiad lactos ac adweithiau anffafriol eraill i laeth buwch. Dewiswch gynnyrch soia sydd wedi'u cyfnerthu â chalsiwm i gymryd lle cynnyrch llaeth yn eich deiet.

Crynodeb

Research on soya foods is ongoing, but it is clear that soya is a nutritious, safe and palatable part of the diet which fits well with healthy eating guidelines and may have multiple health benefits.

Rhagor o wybodaeth:

Mae Tafleini Ffeithiau Bwyd ar bynciau eraill i'w cael yn www.bda.uk.com/foodfacts

Dolenni defnyddiol:

NHS Choices

www.nhs.uk/conditions/vitamins-minerals/Pages/vitamins-minerals.aspx



Mae'r Daflen Ffeithiau hon yn wasanaeth i'r cyhoedd gan Gymdeithas Ddeieteg Prydain (BDA) ac fe'i bwriedir er gwybodaeth yn unig. Ni ddylech ei defnyddio yn lle diagnosis dilyn gan feddyg neu gyngor deietegol gan ddeietegydd. Os oes angen i chi weld deietegydd, ewch at eich meddyg teulu i gael eich atgyfeirio neu ewch i: www.freelancedietitians.org i chwilio am ddeietegydd preifat. Er mwyn sicrhau bod eich deietegydd yn un cofrestredig, ewch i www.hcpc-uk.org

Mae'r Daflen Ffeithiau Bwyd hon ac eraill ar gael i'w lawrlwytho'n ddi-dâl o www.bda.uk.com/foodfacts

Ysgrifennwyd gan Sue Baic, Deietegydd Adolygydd gan Elphee Medici, Deietegydd.

Mae'r ffynonellau gwybodaeth a ddefnyddiwyd i ddatblygu'r daflen ffeithiau hon i'w gweld yn www.bda.uk.com/foodfacts © BDA Awst 2017. Dyddiad adolygu: Awst 2020.

