



Соеве молоко: кому можна та потрібно пити безлактозний напій

Шелестун Анна , нутріціолог, дієтолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

E-mail: shelestun.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат У статті розглянуто основні властивості соєвого молока та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання соєвого молока у різних видах медицини та ефективність його застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти соєвого молока на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

Ключові слова: соєве молоко , корисні властивості, протипоказання, склад, калійність

Це корисний для здоров'я веганський продукт, який з'явився як відходи під час виготовлення тофу. Його виробляють із соєвих бобів, багатих ізофлавонами, тому він не містить лактози. Напій не шкідливий для чоловіків, жінок, дітей та захищає від багатьох хвороб. Порівнюючи всі види рослинного молока, можна сказати, що він найбільше схожий на коров'яче за складом, проте містить мало жиру.

Калорійність соєвого молока в середньому коливається в межах 38-41 ккал. Точна поживна цінність залежить від способу виробництва (додавання цукру тощо). У натуральному напою мало цукру і є дев'ять незамінних амінокислот. Одна чашка забезпечує в середньому 2,7 мкг вітаміну B12, що більше, ніж рекомендовані 2,4 мкг на добу. Також напій є чудовим джерелом вітаміну А, калію, фолату, холіну. Багато виробників збагачують продукт [вітаміном D](#), кальцієм, йодом. ^[1, 2]

Топ-5 корисних властивостей соєвого молока та причин додати його до раціону

1. Сприяє роботі мозку

Незбагачене соєве молоко містить поліненасичені та мононенасичені жирні кислоти. Корисні компоненти знижують ризик розвитку недоумства, хвороби Альцгеймера. Вплив продукту на ці захворювання ще вивчається, але досі соя вважається одним із найкращих рослинних джерел омега-3. [3]

2. Підтримує здоров'я серця

Немолочний напій має кардіопротекторну дію завдяки правильним жирам. Продукт допомагає знижувати кров'яний тиск, нормалізує пульс за рахунок ізофлавонів, сапонінів, лецитину та калію. Його вживання пов'язане з нижчим рівнем холестерину у крові. [4, 5, 6]

3. Зменшує симптоми менопаузи, запобігає клімактеричному синдрому.

Під час менопаузи знижується вироблення естрогену, через що підвищується ризик серцево-судинних захворювань, діабету, ожиріння. Жінки в цей період більш схильні до безсоння, депресії, перепадів настрою та інших психічних розладів. Регулярне вживання соєвого молока полегшує постменопаузальний стан, оскільки соя містить ізофлавоони, відомі як фітоестрогени – замінники естрогену. Вони зменшують припливи та інші неприємні стани. [7, 8, 9]

4. Захищає від раку

Декілька досліджень підтвердили зв'язок між споживанням соєвих продуктів та профілактикою раку. Наприклад, низька захворюваність на онкологію спостерігається в країнах Азії, де соя є частиною регулярного раціону. Вчені пояснили цей ефект наявністю фенольної сполуки геністеїну. Він діє як хіміотерапевтичний компонент проти різних форм раку, блокує метастазування. Геністеїн добре поєднується з протипухлинними препаратами та покращує ефект від традиційної терапії. [10, 11, 12]

5. Підтримує здоров'я кісток

Остеопороз - захворювання, пов'язане з віком та гормонами. Однак літні жінки в Азії рідше страждають від переломів стегна, ніж у Європі. Дослідники виявили, що споживання продукції на основі сої знижує ризик переломів. Фітоестроген, що міститься в бобах, прискорює засвоєння кальцію організмом, запобігає втраті кісткової маси, має антиоксидантний ефект. Ще більше користі опорно-руховому апарату приносить соєве молоко, збагачене кальцієм та вітаміном D. [13]

Чи безпечно пити соєве молоко: протипоказання та шкода

Соя набула поганої репутації, але інформація про те, що вона підвищує ризик раку, не відповідає дійсності. Чутки з'явилися після експериментів на тваринах: споживання високих доз ізофлавонів гризунами підвищувало ймовірність розвитку пухлини молочної залози. Проте представники Американського онкологічного товариства пояснили та довели, що гризуни переробляють сою не так, як люди. Крім того, вони підтвердили, що вживання сої в ранньому віці знижує ризик захворіти на рак. [14]

Соєве молоко небезпечне в деяких випадках:

- при алергії на сою;
- при проблемах із щитовидною залозою може заважати роботі органу.

На практиці вплив соєвих ізофлавононів на щитовидну залозу мінімальний і за наявності захворювань достатньо звести до мінімуму споживання сої в будь-якій формі. Також поки ви споживаєте достатньо йоду, соєве молоко не впливає на функцію щитовидки.^[15]

Соєві продукти містять оксалати, тому людям з оксалатним камінням у нирках бажано відмовитися від їх надмірного вживання. Разом з тим, дослідження показують, що вони містять незначну кількість оксалатів, фітатів і можуть бути корисними для таких пацієнтів.

Варто врахувати, що фітати та інгібітори трипсину перешкоджають засвоєнню поживних речовин із бобів. Позбутися їх допомагає попереднє замочування перед приготуванням. Якщо у вас залишилися побоювання щодо напою, поговоріть про них зі своїм лікарем, дипломованим дієтологом або нутриціологом.

Скільки соєвого молока за день безпечно пити?

Американський інститут дослідження раку радить дотримуватися помірного споживання сої — до трьох порцій на день. Наприклад, за добу достатньо з'їсти страву з тофу і випити чашку соєвого молока.

Як приготувати соєве молоко вдома: простий рецепт та поради щодо харчування

Безлактозний напій можна знайти у продуктових магазинах, ресторанах. Не знаєте як вибрати корисне соєве молоко? Краще вибирати органічні непідсолоджені версії, збагачені вітамінами та мінералами. Для додавання смаку, аромату ідеально підходить несолодка ваніль.

Самостійно приготувати соєве молоко можна в домашніх умовах:

- замочити 1/2 чашки бобів у 2-3 склянках води на ніч;
- вранці злити воду та ретельно промити, знімаючи шкірку;
- з'єднати в чаші блендера сою та 4 склянки чистої води;
- збити суміш блендером та процідити;
- закип'ятити молоко в каструлі з товстим дном, підтримуючи кипіння протягом 20 хвилин і часто помішуючи (важливий крок, оскільки сою не можна їсти сирого);
- охолодити рідину та зберігати до 4 днів.

Соєве молоко можна використовувати в будь-яких рецептах, замість звичайного коров'ячого: смузі, молочному коктейлі, каві, пластівцях, випічці, соусі бешамель і т.д. У смаку є невелика відмінність, але люди швидко звикають до нього. Воно довго зберігається за кімнатної температури і дозволяє виключити відходи, викликані псуванням харчових продуктів.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Якщо ви страждаєте від непереносимості лактози, турбуєтеся про навколишнє середовище або не любите смак звичайних лактозних продуктів, можете використовувати соєве молоко як альтернативу. У нього багато плюсів – поживний профіль, антиоксидантні та протизапальні властивості. Напій підходить тим, хто страждає від частих кандидозів, шкірних висипань і хоче позбутися ожиріння, зберігши м'язову масу. Він буде гідним доповненням до будь-якого раціону та захистить ваше серце.

Література

1. Soy milk, unsweetened, plain, shelf stable, <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/1999630/nutrients>
2. Soy milk, unsweetened, plain, refrigerated, <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/2257044/nutrients>
3. Bansal, N., & Parle, M. (2010). Effect of soybean supplementation on the memory of alprazolam-induced amnesic mice. *Journal of Pharmacy and Bioallied Sciences*, 2(2), 144. doi: 10.4103/0975-7406.67001
4. Blanco Mejia, S., Messina, M., Li, S. S., Viguioliouk, E., Chiavaroli, L., Khan, T. A., ... & Jenkins, D. J. (2019). A meta-analysis of 46 studies identified by the FDA demonstrates that soy protein decreases circulating LDL and total cholesterol concentrations in adults. *The Journal of nutrition*, 149(6), 968-981. DOI: 10.1093/jn/nxz020
5. Sacks, F. M., Lichtenstein, A., Van Horn, L., Harris, W., Kris-Etherton, P., & Winston, M. (2006). Soy protein, isoflavones, and cardiovascular health: an American Heart Association Science Advisory for professionals from the Nutrition Committee. *Circulation*, 113(7), 1034-1044. DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.106.171052
6. Wang, X., Yu, C., Lv, J., Li, L., Hu, Y., Liu, K., ... & Dong, J. Y. (2021). Consumption of soy products and cardiovascular mortality in people with and without cardiovascular disease: a prospective cohort study of 0.5 million individuals. *European Journal of Nutrition*, 60(8), 4429-4438. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00394-021-02602-3>
7. Chen, M. N., Lin, C. C., & Liu, C. F. (2015). Efficacy of phytoestrogens for menopausal symptoms: a meta-analysis and systematic review. *Climacteric*, 18(2), 260-269. doi: 10.3109/13697137.2014.966241
8. Li, L., Lv, Y., Xu, L., & Zheng, Q. (2015). Quantitative efficacy of soy isoflavones on menopausal hot flashes. *British journal of clinical pharmacology*, 79(4), 593-604. DOI: 10.1111/bcp.12533
9. Krebs, E. E., Ensrud, K. E., MacDonald, R., & Wilt, T. J. (2004). Phytoestrogens for treatment of menopausal symptoms: a systematic review. *Obstetrics & Gynecology*, 104(4), 824-836. DOI: 10.1097/01.AOG.0000140688.71638.d3
10. Spagnuolo, C., Russo, G. L., Orhan, I. E., Habtemariam, S., Daglia, M., Sureda, A., ... & Nabavi, S. M. (2015). Genistein and cancer: current status, challenges, and future directions. *Advances in nutrition*, 6(4), 408-419. doi: 10.3945/an.114.008052
11. Lee, S. A., Shu, X. O., Li, H., Yang, G., Cai, H., Wen, W., ... & Zheng, W. (2009). Adolescent and adult soy food intake and breast cancer risk: results from the Shanghai Women's Health Study. *The American journal of clinical nutrition*, 89(6), 1920-1926. DOI: 10.3945/ajcn.2008.27361
12. Applegate, C. C., Rowles III, J. L., Ranard, K. M., Jeon, S., & Erdman Jr, J. W. (2018). Soy consumption and the risk of prostate cancer: an updated systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 10(1), 40. DOI: 10.3390/nu10010040
13. Zheng, X., Lee, S. K., & Chun, O. K. (2016). Soy isoflavones and osteoporotic bone loss: a review with an emphasis on modulation of bone remodeling. *Journal of medicinal food*, 19(1), 1-14. doi: 10.1089/jmf.2015.0045
14. Messina, M. (2016). Impact of soy foods on the development of breast cancer and the prognosis of breast cancer patients. *Complementary Medicine Research*, 23(2), 75-80. DOI: 10.1159/000444735
15. Sathyapalan, T., Manuchehri, A. M., Thatcher, N. J., Rigby, A. S., Chapman, T., Kilpatrick, E. S., & Atkin, S. L. (2011). The effect of soy phytoestrogen supplementation on thyroid status and cardiovascular risk markers in patients with subclinical hypothyroidism: a randomized, double-blind, crossover study. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 96(5), 1442-1449. DOI: 10.1210/jc.2010-2255

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Soy milk: who can and should drink a lactose-free drink

Shelestun Anna, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the EdaPlus.info project

E-mail: shelestun.a@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. The article discusses the main properties of soy milk and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the product are indicated, the use of soy milk in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of soy milk on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.