

الصويا

الصويا منتشرة في كل مكان ، واحد من كل 4 أمريكيين يتناول الصويا مرة واحدة في الأسبوع علي الأقل بحسب مسح حديث . والصويا كما يقول مارك ماسينا المتخصص في الصويا : " أصبحت الصويا لبنة عام 2000 ، ففي السبعينات كانت اللبنة هي الغذاء الصحي الذي يجب تناوله إذا كنت ترغب في بلوغ عمر 110 سنة ثم تحركت في الاتجاه السائد والآن الصويا تستعد لمتابعة نفس المسار . وقد اشتهرت الصويا بتأثيرها الأعجوبة كمضاد للسرطان ومضاد لأمراض القلب ومضاد لترقق العظام . ومع الشكوك الجديدة حول العلاج بالهرمونات (HRT) ما زالت شركات الأغذية ومصنعي المواد الغذائية المضافة تتدافع لتعزيز الصويا (وما تحتويه من الأستروجين النباتي) كبديل طبيعي لوصفات الأستروجين للنساء اللاتي يبحثن عن شيء آمن وسليم . ولكن هل تكون الصويا علي قدر الإعلان ؟ هنا خلاصة لما هو معروف حتى الآن .

أمراض القلب

الوعود : يمكن أن تخفض الصويا من مستويات الكوليسترول وتقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب .

الحقيقة : يمكن أن تفعل ذلك لكن يجب تناول الكثير . في أوائل التسعينات استأجر اتحاد فول الصويا — وهو مجموعة تجارة صناعية — جيمس أندرسون الباحث من جامعة كنتاكي لمراجعة نتائج 38 تجربة أعدت بشكل جيد تظهر بأن الصويا تخفض من مستويات كوليسترول الدم . بدأت دراسة أندرسون في عام 1995 وبعد 4 سنوات قامت إدارة الأغذية والأدوية بأخطار المصنعين بأن ادعاءات بطاقتهم يجب أن تقول بأن الصويا يمكن أن تساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب ولكن مع شروط قليلة . تقرر feds أن 25 جرام من بروتين الصويا يمكن أن تخفض من معدل كولسترول الفرد حوالي 9 درجات (وكانت في إحدى الدراسات حوالي 6% انخفاض في مستوى الكوليسترول السيئ (LDL)) . ولذلك تسمح إدارة الأدوية والأغذية بكتابة الإدعاء علي البطاقة في الأغذية التي تحتوي علي ربع هذه الكمية في الوجبة الواحدة ، والسبب أن الناس يمكن أن يتناولوا الأغذية التي تحتوي علي الصويا 4 مرات في اليوم . ولكن حتى الآسيويون لا يتناولون هذه الكمية كما يقول مارك ماسينا ، وحتى تحصل علي 25 جرام من بروتين الصويا تحتاج إلي تناول ما يعادل 4 كوب من حليب الصويا (8 أونصة) أو 12 أونصة من التوفو كل يوم . وإدارة الأغذية والأدوية توافق علي الإدعاء الصحي فقط بالنسبة لبروتين الصويا وليس للأيزوفلافونات التي توجد في الصويا (الأيزوفلافونات هو أستروجين النبات الذي يوجد من بين المقومات النشطة في الصويا) . وتقول ماري أنتوني من جامعة ويك فورست : " أنه قرار حكيم طالما أنه ليست هناك أدلة تؤكد أن هذه الأيزوفلافونات منفردة يمكن أن تقلل من مستويات الكوليسترول " . أما كلمة ماسينا الأخيرة فهي : "

وبما أن هناك تأثير معتدل نسبياً للصويا على مستويات الكوليسترول ما زلت أشجع الناس المعنيين بأمراض القلب بتناول أغذية الصويا " .

أعراض سن اليأس

الوعد : يمكن أن تلطف الصويا أو الأيزوفلافونات الموجودة فيه من hot flashes والتعرق الليلي وأعراض سن اليأس الأخرى .

الحقيقة : الصويا ليست أفضل من جرعة السكر . وقد وجدت الكثير من الدراسات أن الصويا ليس لها تأثير أكثر من المهدئ . وقد أجري جورج بروك من جامعة ويك فورست ثلاثة دراسات كبيرة علي أعراض سن اليأس . وفي كل يوم يدخل حوالي 5 ألف امرأة في أمريكا سن اليأس والمواد المضافة الأكثر شيوعاً في التغلب علي أعراض سن اليأس هي الصويا أو الأيزوفلافونات المستخلص من الصويا . وقد وجدت الصويا دفعة قوية عندما أعاق الباحثون وبشكل مفاجئ دراسة صحة النساء الأولية والتي كانت تختبر خليط الأستروجين والبروجستين والذي يستعمله ملايين النساء عند دخولهن سن اليأس . و تزيد هذه الهرمونات وبصورة طفيفة خطر الإصابة بسرطان الثدي التوسعي ونوبات القلب والسكتات الجلطات الدموية . وتقول كاتبة في مجلة لصحيفة الأسوشيتد برس بأن خيارات الأستروجين والبرجستين بالنسبة لسن اليأس ستكون سوق رائجة ، وتواصل قائلة : " كيف يمكنني الحصول علي نصيبي من هذا ؟ وليس هناك سؤال حول أنها ستصبح سوق رابحة علي الأقل لمدة 15 أو 20 سنة القادمة " . ولتحصل علي ثروة يجب بيع الصويا للنساء في سن اليأس ، والشركات تتجاهل الكثير من الأبحاث . حوالي ستة دراسات في الولايات المتحدة نشرت أو لم تنشر بعد جاءت تقريبا مخيبة للأمال . وتقول لي اليكيل من جامعة ولاية لوا : " وجدنا أن بروتين الصويا بدون أو المحتوي علي الأيزوفلافونات ليس بأفضل من بروتين الحليب في تلطيف التوهجات الحرارية والتعرق الليلي " . وقد قامت لي وزملائها بإعطاء حوالي 69 امرأة في سن اليأس بروتين الصويا غني بالأيزوفلافونات (80 ملجم يوميا) وبروتين الصويا منخفض الأيزوفلافونات (4 ملجم يوميا) وبروتين الحليب كمهدئ ، وبعد 6 أشهر كان تردد التوهجات الحرارية والتعرق الليلي متساوياً في المجموعات الثلاثة . ولكن وفي دراستين في الولايات المتحدة وجد أن للصويا وفلافونات الصويا فائدة خفيفة ، فقد تم إعطاء 122 امرأة إما 50 ملجم من الأيزوفلافونات في جرعات أو مهدئ وبعد 12 أسبوع شعر النساء اللاتي تناولن الأيزوفلافونات بتحسن طفيف في حدة أعراضهن وليس تردها . وفي واحدة من دراستي جامعة ويك فورست أجريت علي 51 امرأة تناولن 34 ملجم يوميا من الأيزوفلافونات في شراب الصويا كان هناك تحسن طفيف أيضاً في حدة التوهجات الحرارية وليس تردها . وفي دراسة طويلة أجريت علي حوالي 250 امرأة ولمدة سنتين وجد أن مفعول مشروب الصويا الذي يحتوي علي 42 ملجم أو 58 ملجم من الأيزوفلافونات لا يختلف عن مفعول مشروب

الصويا الذي يحتوي على 4 ملجم من الأيزوفلافونات في تلطيف التوهجات الحرارية والتعرق الليلي . وتقول اليكيل : " أن الادعاءات بشأن تلطيف الأيزوفلافونات لأعراض سن اليأس رهن بما تثبته الأبحاث ، والأدلة الموجودة لا تثبت الكثير عن تأثيره على الأعراض " .

سرطان الثدي

الوعود : يمكن أن تمنع الصويا أو ما تحتويه من الأيزوفلافونات الإصابة بسرطان الثدي . **والحقيقة :** إنه من المبكر قول ذلك . يقول باربور وارن من برنامج سرطان الثدي وعوامل خطر الإصابة البيئية في جامعة كورنيل : " كل الدراسات التي بحثت في استهلاك النساء للصويا وعلاقته بخطر الإصابة بسرطان الثدي لديهن جاءت متضاربة ، لكن بعض الدراسات على النساء الآسيويات وجدت علاقة بينما لم تجد الدراسات الأخرى أي علاقة بينهما " . إلا أن دراستين شددت انتباه الباحثين أثبتتا أن تناول الصويا قبل وأثناء البلوغ له علاقة بتقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي لدي النساء . وفي عام 2001 قام الباحثون في جامعة فندربلت بفحص 1500 امرأة صينية مصابات بسرطان الثدي ونفس العدد من النساء السليمات . فقد وجد أن النساء اللاتي تناولن الكثير من الصويا في سن 13 إلى 15 سنة كان خطر الإصابة بسرطان الثدي لديهن نصف اللاتي تناولن القليل . ومن عام 1995 وحتى 1998 قامت آنا وو وزملائها من جامعة كاليفورنيا الشمالية بفحص 500 امرأة أمريكية من أصل آسيوي مصابات بسرطان الثدي و600 امرأة صحيحة من نفس الأصل . وجد أن النساء اللاتي كن يتناولن أغذية الصويا وجبة واحدة علي الأقل في الأسبوع خلال سن المراهقة لديهن انخفاض ملحوظ في خطر الإصابة بسرطان الثدي أكثر من اللاتي كن يتناولن القليل من الصويا أو لا يتناولنها إطلاقاً ، أما اللاتي كن يتناولن الصويا بكثرة في سن المراهقة وعند البلوغ فهن أكثر حماية من خطر الإصابة بسرطان الثدي . يقول كورال لامارتنير من جامعة ألاباما : " تتناغم الأبحاث علي الإنسان مع ما وجدته فريقي في سلسلة من الدراسات علي الحيوان ، إذا عرضنا إناث الفئران البالغة علي مسرطن فعال نجدها محصنة إلي حد ما من الإصابة بسرطان الثدي إذا كانت تتناول جنستين قبل المراهقة أو قبل وأثناء البلوغ " . وتتاول الجنستين فقط أثناء البلوغ لا يحمي من الإصابة (الجنستين واحد من نوعي الأيزوفلافونات الموجودة في الصويا) . أما ما يفعله الصويا أثناء السنوات المبكرة من العمر هو تحفيز تخلق النهايات الطرفية للبراعم في الثدي . والنهايات الطرفية للبراعم هو المكان الذي ينمو فيه السرطان بالثدي عند البالغين وكلما كان أكثر تخلقاً كان أقل احتمالاً للسرطن . ويمكن مقارنة تأثير الصويا بتأثير الحمل المبكر والذي يغير الثدي ويجعله أقل تأثراً بالسرطان ولكن تغلق نافذة الصويا بعد البلوغ . ولكن ماذا يحدث عندما تبدأ النساء في تناول الصويا والأيزوفلافونات بعد البلوغ ؟.... هل يكون واقياً ؟.... هل يمكن أن يعزز من نمو سرطان الثدي كما يفعل الأستروجين الطبيعي في جسم المرأة ؟ والإجابة ليست واضحة بشكل كامل .

قبل سنوات قليلة أحدثت دراستين هزة في أوساط الباحثين في الصويا . وفي عام 1996 أندھش الباحثون عندما وجدوا دلائل لتكاثر خلايا الثدي عند نساء قبل سن اليأس واللاتي كن يتناولن 38 جرام من بروتين الصويا يومياً ولمدة 6 أشهر . وتكاثر الخلايا يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي . والنساء بعد سن اليأس لم يتأثرن . وفي عام 1998 وجد باحثون من إنجلترا علامات لتكاثر خلايا الثدي في 18 امرأة قبل سن اليأس بعد أن تناولن ولمدة 14 يوم رغيف يحتوي على 60 جرام من بروتين الصويا و 45 ملجم من الأيزوفلافونات . لكن ربما لم يكتمل الإنذار بعد . وبعد عام واحد وجد الباحثون في إنجلترا بعد إضافة معلومات من 10 نساء أخريات أن تأثير الصويا علي خلايا الثدي إحصائياً خطير .

و الكلمة الأخيرة كما يقول كورنيل وارن : " ليس لدي أي فرد تحقيق موثوق به عن زيادة أو انخفاض خطر الإصابة بسرطان الثدي وسط النساء اللاتي يتناولن الصويا " . النساء اللاتي أصبن بسرطان الثدي يجب أن يتبعن التنبيه ، لأنه لا يمكن القول بإمكانية أن تكون الصويا الطعام غير المناسب الذي يمكن أن يتناوله مريض سرطان الثدي " .

سرطان البروستاتا

الوعد : يمكن للصويا أو ما تحتويه من الأيزوفلافونات أن تمنع أو تعالج الإصابة بسرطان البروستاتا .

والحقيقة: إنه من المبكر جداً قول ذلك. يقول لين كوهين من مؤسسة الصحة الأمريكية : " هناك بعض الأدلة الأولية الوبائية التي تؤكد بأن الرجال الذين يتناولون أغذية الصويا ينخفض لديهم خطر الإصابة بسرطان البروستاتا. فمثلاً يقل معدل إصابة الرجال اليابانيون بسرطان البروستاتا عن معدل نظرائهم الأمريكيين. وكذلك تبشر الدراسات التي تطلع الحيوانات جنسيتين الصويا وكما يقول كورال لامارتير من جامعة ألباما : " لقد ظهر في نموذجيين أن الجنسيتين الموجود في الأغذية يحمي الفئران من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا. وحتى الآن دراستين فقط هي التي اختبرت أثر الصويا والفلافونات علي مستويات مولد المضاد المحدد في البروستاتا (PSA) . (وما زالت هناك تجارب أخرى جارية) . في الدراسة الأولى لم تتحزح مستويات (PSA) والتي كانت مرتفعة في 34 رجل في عمر الستين (العينات خالية من السرطان) والذين كانوا يتناولون مشروبات الصويا والتي تحتوي علي 69 ملجم من الأيزوفلافونات يومياً لمدة 6 أسابيع . (معدل PSA لديهم كان 8 والمعدل العادي أقل من 4) . أما في الدراسة الثانية قام عمركيوسك وزملائه من ديترويت بإعطاء 41 رجل مصاب بسرطان البروستاتا 200 ملجم من الأيزوفلافونات كل يوم لمدة 6 أشهر (لم يتناول أي شخص المهدئ لأن ذلك سيبدو عملاً غير أخلاقياً أن تعطي الجرعة الزائدة لرجال ليس لديهم خيارات متاحة في العلاج ، وهذا ما يجعل النتائج صعبة التفسير) . استمرت مستويات PSA عند الرجال في الارتفاع ولكن ليس بنفس المستوى السابق كما يؤكد كيوسك وقد زاد PSA في 24 رجل بأقل من 50% والذي يعني أن

مرضهم قد استقر . ويقول كيوسك : " هذا مهم لأنه لم يعد لدينا العلاج المؤثر الذي يفعل مثل هذا " . وللأسف لم تصمم الدراسة لمعرفة ما إذا كانت جرعات الأيزوفلافونات تطيل عمر الرجال . ويواصل كيوسك قائلاً : " يمكن أن تكون الصويا وتحت شروط جيدة ذات قيمة وفي بعض الحالات قد تكون خطرة " . وفي الكلمة الأخيرة يقول كيوسك : " ليس لدينا ما يكفي من الدراسات علي الإنسان لنقرر ما إذا كانت أيزوفلافونات الصويا تؤثر في سرطان البروستاتا إيجابياً أو سلبياً " .

العظام وترقق العظام

الوعد : الصويا تبني العظام .

والحقيقة إنه من المبكر جداً قول ذلك. ويقول روبرت هني جامعة كرنجتون في نبراسكا : " لا توجد دراسات جيدة وطويلة الأجل لتقارن بين الأغذية الغنية بالصويا والأغذية الغنية بمنتجات الألبان لمعرفة تأثيرها علي العظام " . وعلي عكس ما يسمع الكثير من الناس فإن المحتوى العالي من الصويا كما عند اليابانيون لا يمنع من الإصابة بترقق العظام. وفي الحقيقة فإن ترقق العظام عند اليابانيين أكثر من ترقق العظام عند القوقازيين في أمريكا، وخطر الإصابة بترقق السلسلة الفقرية عندهم أكثر بنسبة 40% إلي 50% من الأمريكيين . إذن لماذا يعاني اليابانيون أقل من القوقازيون الأمريكيين من كسور مفصل الفخذ ؟ يحتمل ذلك للاختلافات الجينية في شكل مفصل الفخذ لديهم . وفي الوقت نفسه يقوم الباحثون بالبحث في ما إذا كانت أيزوفلافونات الصويا تعزز من نمو العظام كما يفعل الأستروجين الطبيعي . وكل الدراسات التي تبحث في تأثير الصويا والأيزوفلافونات على كثافة العظام كانت تجد تأثيراً خفيفاً جداً أو لا تجد أي تأثير . ويقول وليام وونق من كلية الطب في هوستن : " لا نعرف فائدة أيزوفلافونات الصويا بالنسبة للعظام والسبب أن كثير من الدراسات كانت قصيرة الأجل ولا تشمل أعداد كبيرة من المتطوعين ولهذا تقوم الحكومة بتمويل دراستين كبيرتين لهذا الغرض " . وسيقوم وونق وزملائه في هذه الدراسة بإعطاء 400 امرأة في سن اليأس جرعة تحتوي على 80 ملجم أو 120 ملجم من أيزوفلافونات الصويا أو المهدئ يومياً ولمدة سنتين ثم مراقبة تأثيرها علي الكثافة المعدنية لعظامهن . (هذه الكمية يمكن الحصول عليها من تناول 3 إلي 5 كوب من حليب الصويا أو من رطل إلي ثلثي الرطل من توفيو) . ويقول وونق : " أننا نحاول الإجابة علي ثلاثة أسئلة ، هل أيزوفلافونات الصويا لها تأثير ؟ .. وهل هي آمنة ؟ .. وإذا كانت مؤثرة ما مقدار الكمية التي يجب تناولها ؟ ويقوم الدكتورة لي اليكيل وفريقها العامل بإعطاء 234 امرأة في سن اليأس جرعة تحتوي على 80 ملجم أو 120 ملجم من أيزوفلافونات الصويا أو المهدئ يومياً ولمدة ثلاث سنوات ثم مراقبة الكثافة المعدنية لعظام أسفل الفقرات .

الكلمة الأخيرة : ما زال تأثير الصويا و أيزوفلافونات الصويا غير واضح حتى تكشف الكثير من الدراسات عن ذلك .

هل تريد مواصلة تناول الأيزوفلافونات ؟ فمصنعو المواد الغذائية المضافة توافقون لإجبارك علي ذلك . تحتوي بعض الجرعات من 3 ملجم إلي 80 ملجم من الأيزوفلافونات والتي تم استخلاصها من الصويا أو من نباتات أخرى . وحتى تحصل علي 80 ملجم من الأيزوفلافونات لابد من تناول حوالي 11 أونصات من التوفو . ولذلك ربما يجب عليك التفكير مرتين قبل تناول الجرعات . أولا الأدلة ضئيلة حول فائدة الأيزوفلافونات منفردة كما يتمناها الناس في الصويا . ونقول ماري أنتوني من جامعة ويك فورست : " تخفض الصويا و أيزوفلافونات الصويا من مستويات كولسترول الدم بينما الأيزوفلافونات المستخلصة من الصويا لا تفعل ذلك ، وحتى عندما تم إعادة الأيزوفلافونات إلي الصويا مرة أخرى لم تكن بقدر تأثير الصويا الأصلية في تخفيض الكولسترول " . وتقول الدكتورة لي اليكيل : " أعتقد أنه من الغباء القول بأن هذه الأيزوفلافونات المستخلصة يمكن أن تكون ذات تأثير إيجابي وذلك لأننا لا نعرف ذلك " . ثم هناك سلامة هذه المواد ، و الأيزوفلافونات هي المكافئ النباتي للأستروجين وهذا ما يمكن أن يجعلها خطيرة للأشخاص الذين لا يحتاجون لهذا الهرمون . وتؤكد مندي كورزر من جامعة مينسوتا : " في الحقيقة نحن لا نعرف ما إذا كان تناول كمية كبيرة من الأيزوفلافونات يمكن أن تكون آمنة بالنسبة للنساء ، لكن في الوقت الراهن لا أنصح المرأة التي يرتفع لديها خطر الإصابة بسرطان الثدي بتناولها " . (يرفع الأستروجين خطر الإصابة بسرطان الثدي) وهناك بعض الأدلة التي تشير إلي أن الأيزوفلافونات يمكن أن تعزز من نمو أورام البروستاتا في الحيوان . وأخيراً كمية الأيزوفلافونات مازالت موضع شك . قامت المعامل بقياس مستويات الأيزوفلافونات في العينات التجارية وقد وجدت اختلافات مخيفة في المحتوي . وفي عام 200 قام كنيث سيتشل وزملائه من جامعة سنسناتي بتحليل 31 عينة تجارية من المواد المضافة التي تحتوي علي الأيزوفلافونات أو المستخلص ، وقد وجدوا أن 16 عينة تحتوي علي كمية من الأيزوفلافونات أقل مما هو مكتوب علي البطاقة ، وأكثر ما يبعث علي الخوف أن هذه المواد المضافة تحتوي علي مركبات لم يتمكن الباحثون من التعرف عليها . تتسبب المستويات العالية من الأيزوفلافونات في مشاكل تناسلية في الحيوان ولكن هناك من الأسباب ما يجعلنا نعتقد بأن هذه الأفعال العكسية لن تظهر في الإنسان نتيجة لزيادة الجرعة من بعض هذه المركبات .