

С недавнего времени использование сои стало притчей во языцех. Нескончаемые споры вокруг нее не стихают, и она все чаще оказывается в центре скандальных расследований. Но, несмотря на веские доводы противников, иначе как чудо-растением ее не назовешь. За соей давно закрепилась слава кладовой растительного белка, по своим пищевым качествам ничуть не уступающего животным белкам. Из этого растения научились получать масло, делать молоко, творог, сыр, сметану, йогурты и даже заменители мясных продуктов. Однако со временем перед потребителями встал вопрос, чего же в сое больше: вреда или пользы?

Первыми начали культивировать и употреблять в пищу сою китайцы, упоминание о соевых бобах было найдено в письменных источниках, относящихся к VII в. до н.э. В Китае, и вообще на Востоке, столь питательное растение быстро стало популярным, потому что было несравненно дешевле мяса. Именно в этой стране впервые открыли, что соя не только кормит, но и лечит, недаром в древних трактатах растение упоминается не иначе как «священная соя», и поэтому ее называли растением здоровья и долголетия.

Соя считается уникальной сельскохозяйственной культурой, так как употребление ее в пищу продлевает жизнь и сохраняет молодость, она регулирует уровень холестерина в крови, способствует растворению желчных камней, не накапливается в жировые отложения, снижает риск онкологических заболеваний.

Так как соевые бобы – это уникальный источник высококачественного белка, в два раза превышающего белки других растений и максимально приближенного к биологической ценности животного белка, продукты из сои необходимы как вегетарианцам, так и тем, кто хочет сократить потребление животной пищи. Соевый белок имеет сбалансированный аминокислотный состав и очень легко усваивается. Соя является источником не только полноценного белка, но и пищевых волокон, жирных кислот и кальция, витаминов группы В, жирорастворимых витаминов D, E, K, фитиновой кислоты. Соевый лецитин благотворно влияет на иммунную систему.

Соя и продукты из нее особым образом воздействуют на женский организм, так как содержат изофлавоны – особые вещества, обладающие гормоноподобным эффектом. Эти вещества, являясь мощными природными антиоксидантами, задерживают процесс старения, снижают риск возникновения рака молочной железы, уменьшают климактерические проявления и понижают уровень холестерина в период менопаузы, свя-

## ЧУДО-РАСТЕНИЕ СОЯ: ЗА И ПРОТИВ

занный с возникающим дефицитом женских гормонов, замедляют развитие остеопороза благодаря способности соевых белков тормозить выведение кальция из организма.

Соевое масло – ценный источник жирных кислот, которые напрямую влияют на состояние кожи, стенки кровеносных сосудов и жировой обмен в организме. Для тех, кто следит за своим весом и не хочет набирать лишние килограммы, но при этом стремится получить все необходимые питательные вещества, соевые продукты – просто находка.

Для мужчин, которые, как известно, в большей мере, чем женщины, подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, соя также очень полезна. Кроме того, изофлавоны, так активно помогающие женской гормональной системе, уменьшают у мужчин вероятность возникновения рака предстательной железы.

А вот тем, у кого наблюдаются проблемы с щитовидной железой, увлекаться соей не следует, опять-таки из-за большого содержания в ней гормоноподобных веществ – изофлавонов.

Но бояться одной только сои и считать лишь ее биотехнологическим продуктом неправильно. Нужно либо отказаться почти от всего, что продается в современных магазинах, либо все-таки покупать продукты, но с оглядкой, изучая производителя.

Например, в таких странах, как США, Канада, Аргентина, выращиваются трансгенные кукуруза, свекла, картофель, соя, рис. У нас в стране их могут использовать при производстве кондитерских изделий, сладостей, в том числе шоколадных конфет, в производстве молока и мясных продуктов, выпечке хлеба. Китай, например, запретил потребление генномодифицированных продуктов внутри страны, но продо-

Так чего же больше в сое – вреда или пользы? Истина, как всегда, посередине. Традиционное употребление соевых продуктов на Дальнем Востоке было весьма умеренным. Соевое молоко, мука, бобы шли в пищу только в ограниченных количествах. А сегодня мы едим их в огромных количествах, причем часто этого совершенно не замечаем. Практически невозможно назвать хотя бы один готовый продукт, который наверняка делается без использования сои. Соусы, майонез, смеси для завтрака, выпечка, пельмени, котлеты, конфеты, супы, кремы, паштеты, йогурты, маргарин, сосиски, мороженое, мясные консервы – все эти продукты ежедневного употребления могут содержать сою. Растительный жир, растительный белок, лецитин, растительное масло, белковый концентрат, эмульгатор, растительная мука – за всеми этими названиями производители имеют в виду сою. Даже когда мы покупаем обыкновенную курицу, скорее всего,

**О. ПЕРЕВАЛОВА,**  
врач-диетолог,  
действительный член  
Национальной  
ассоциации  
диетологов России



лжает производить их на экспорт.

Среди врачей-диетологов существует мнение, что определенную пользу приносит лишь восточный подход к соевому питанию, для которого характерно употребление в пищу первичных соевых продуктов, то есть так называемого соевого молока и соевого сыра. А западный тип соевого питания – шницели, биточки, фарш и т.д. – не особенно полезен, поскольку в пищу употребляются продукты глубокой вторичной переработки, лишенные большинства полезных элементов.

Самые полезные соевые продукты – соевое молоко и соевое масло. Знаменитый и очень популярный во всем мире сыр тофу готовится из соевого молока при помощи прессования и осаждения из него белка.

Из-за специфичности вкуса, многие не включают в свой рацион полезные соевые продукты. Для того чтобы настоящая соя попала в наш организм, нужно просто найти свои рецепты блюд. Например, попробовать пить коктейль из соевого молока с бананом или другими ягодами.



при жизни она питалась соевым комбикормом. Так что совсем отказаться от сои вряд ли получится, да и не нужно. Достаточно внимательно читать этикетки, критически относиться к рекламе и помнить, что идеального продукта в природе не существует.

**Люцерна синяя или посевная – важнейшая кормовая культура, наиболее распространенная в мировом земледелии. Ее используют на выпас, зеленый корм, сено, сенаж, травяную муку и силос. Люцерна оказывает большое влияние на плодородие почвы, обогащая ее азотом. На 2-3-й год жизни растения накапливают азота в почве столько же, сколько его содержится в 40-60 т навоза.**

## ТРАВА ЛЕЧУХА

Это одна из древнейших культур, ее еще называют королевой кормов. Люцерна представлена в основном сортами, являющимися гибридами люцерны синей, или посевной, с люцерной желтой, люцерной северной, люцерной серпообразной. Все эти сорта называют люцерной изменчивой. Цветки у люцерны изменчивой могут быть фиолетовыми, светло-фиолетовыми, почти белыми, желтыми с разными оттенками.

Это растение из семейства бобовых с стержневым корнем и мощно развитыми боковыми корнями. В первый год жизни корни проникают на глубину 2-3 м, а в последующие годы – до 10 м и более. Стебель прямостоячий, сильноветвящийся, высотой

30-90 см. Листья тройчатые, листочки в верхней половине зазубрены. Соцветие – многоцветковая кисть. Плод – многосемянный боб, спирально закрученный в 1,5-4 оборота. Семена почковидные, желтые с зеленым или бурым оттенком.

Люцерна содержит почти полный комплекс витаминов и очень много микроэлементов. Ее листья – прекрасный поливитаминный продукт, их можно использовать как шпинат – для приготовления салата, как свежую

добавку к любому гарниру и т.д. Листья и соцветия нашли применение в народной медицине. Недаром одно из ее названий в словаре В.И. Даля – трава лечуха.

Трава люцерны обладает широким спектром действия. При ее использовании улучшается обмен веществ, она обладает мочегонным действием, положительно влияет на желудок и щитовидную железу, нормализует состояние кровеносной системы, повышает уровень гемоглобина и понижает уровень холестерина в крови, улучшает состояние организма в целом.

В последние годы люцерна введена в фармакопею многих стран Западной Европы благодаря своей способно-

сти понижать уровень холестерина.

Использование люцерны не только снижает уровень холестерина в плазме крови, но и повышает эластичность артерий, предупреждает развитие атеросклероза, стабилизирует уровень сахара в крови.

Для приготовления настоя берут 3 столовые ложки измельченной травы, заливают 0,5 л кипятка, настаивают 4 часа, затем процеживают. Принимают по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день.

Не рекомендуется употреблять люцерну при красной волчанке – заболевании, напоминающем артрит. Избыточное применение люцерны может стимулировать развитие этой болезни.

Траву люцерны (цветки и листья) собирают во время цветения, в июне-июле, рассыпают слоем 3-5 см и сушат на воздухе в тени.

Люцерна более светолюбива, чем клевер луговой. Для ее выращивания выбирают солнечные или немного притененные места. Лучше всего она растет на плодородных, среднесуглинистых, хорошо дренированных почвах. Плохо удается на тяжелых глинистых,

каменистых, заболоченных почвах, а также при высоком уровне грунтовых вод. Люцерна не переносит кислых почв, поэтому при ее выращивании почва должна быть известкована. Перед посевом вносят фосфорные и калийные удобрения; азотом растения бывают обеспечены благодаря наличию на корнях клубеньковых бактерий, фиксирующих азот из воздуха. Для сохранения полноценных всходов и обеспечения хорошего роста люцерну размещают на участках, хорошо очищенных от сорняков. Семена у нее мелкие (масса 1000 семян около 2 г), поэтому их высевают неглубоко – на глубину 2-3 см. Посев проводят рано весной, чтобы запоздалые всходы не попали в условия недостатка влаги. Возможны летние посевы – от конца июня до середины августа. При более позднем посеве неокрепшие растения могут погибнуть полностью. Норма высева составляет около 2 г семян на 1 кв. м. При уходе за люцерной ведут борьбу с сорняками, проводят рыхление междурядий и полив по мере необходимости. В посевах она сохраняется 10-25 лет и более.

**В. МЕРЗЛЯКОВА**