

Soja – die Modebohne

Stolberg, den 20. Juni 2007: Im Laufe der Zeit ist die Sojabohne in der westlichen Zivilisation sehr populär geworden. Insbesondere als Bestandteil der asiatischen Küche, waren es zunächst die Vegetarier und Veganer die zu Tofu und Co. griffen. Jedoch ist Soja nicht als das super-gesunde Nahrungsmittel anzusehen, so heute Ernährungswissenschaftlerin Vera Rickmann von VISION Druckmedien aus Stolberg. Neben Ballaststoffen, Calcium und Eisen ist Soja reich an Vitamin B6. Außerdem enthält es mehr hochwertiges Eiweiß als alle anderen Bohnensorten. Es heißt, dass die Inhaltsstoffe Krebs vorbeugen, den Cholesterinspiegel senken sowie Beschwerden in den Wechseljahren lindern. Aber Vorsicht ist geboten: Zu viel Soja ist ungesund! Es steht jetzt selbst in Verdacht, krebserregende Substanzen zu enthalten. Sojabohnen enthalten hohe Konzentrationen von Phytoöstrogenen. Hierbei handelt es sich um sekundäre Pflanzenstoffe, die eigentlich keine Östrogene sind, aber ihnen strukturell ähneln. Die Wissenschaftler um Professor Metzler der Universität Karlsruhe fanden heraus, dass bestimmte Zwischenprodukte, die beim Abbau dieser Phytoöstrogene im Körper entstehen, Ähnlichkeiten mit krebserregenden Stoffen aufweisen (1). Allerdings konnte dieser Effekt nur in einzelnen Zellen beobachtet werden. Um sichere Ergebnisse zu bekommen, die Aussagen über die Wirkung im gesamten Organismus erlauben, müssen noch weitere Untersuchungen folgen. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vision-druckmedien.de.

Quelle:

(1) Soja – Sonnen und Schattenseiten, Pressemeldung der Universität Karlsruhe unter http://www.presse.uni-karlsruhe.de/pm_1700.html



Ist Soja nicht so gesund wie sein Ruf? (Bildquelle: wikipedia)