

## Вредная соя

Потребление соевых продуктов в последние годы резко возросло. Компоненты из сои добавляют в массу популярных продуктов - от молочных до мясных. Саму сою и белок, содержащийся в ней, представляют как очень полезные. А между тем соя является самым спорным компонентом в нашей диете. Многие специалисты считают ее не только не полезной, но и опасной. И похоже, они правы, ученые находят у сои все больше негативных эффектов.

И дело не только в трансгенной сое, но и в обычной. Большинство побочных эффектов сои связано с компонентом, содержащимся в любой сое. Речь о генистеине. Это вещество очень похоже на женские гормоны (эстрогены), ученые называют их растительными гормонами - фитоэстрогенами. **Соя - рекордсмен по содержанию таких гормонов среди растений. Несмотря на свою вегетарианскую природу, они активно ведут себя в организме человека и животных, иногда подражая эффектам естественных гормонов, а иногда блокируя их.**

Поскольку генистеин похож на женские гормоны, многие его считают очень полезным для женщин. О его необходимости для мужчин споры велись с самого начала: зачем сильному полу гормоны прекрасного пола? Но недавно получены ошеломляющие данные о том, что соя может способствовать развитию бесплодия у женщин. Исследования, проведенные на новорожденных самках крыс, показали, что гормон сои нарушает у них развитие яичников, что в последующем делает их практически бесплодными. Самое главное, что генистеин животным вводили примерно в таких же дозировках, как его получают малыши с детским питанием. Соя - типичный компонент продуктов для самых маленьких.

Ученые в интерпретации исследований корректны, но встревожены: "Хотя мы полностью не уверены в том, что изучение генистеина на животных можно переносить на человека, есть причины быть осторожными", - говорит Дэвид Шварц, директор Национального института наук о здоровье и экологии США, в котором проводили это исследование.

Есть все основания полагать, что исследования на людях смогут преподнести еще более впечатляющие "сюрпризы". Ведь в лабораторных исследованиях ученые Лондонского Королевского колледжа обнаружили, что у человека сперматозоиды гораздо легче повреждаются генистеином, чем у мышей. Они преждевременно "сгорали" и теряли способность к оплодотворению. Это происходило даже под действием таких концентраций растительного гормона, в которых он содержится в организме человека.

К сожалению, провести экспериментальные исследования на людях просто невозможно, на них никто не даст разрешения из-за возможного риска. На человеке можно проводить только наблюдательные исследования, сопоставляя проблемы со здоровьем с потреблением сои. А они вряд ли смогут дать ответ, насколько нарушена работа яичников у маленьких девочек. Это можно определить только 20 лет спустя, когда у них возникнут проблемы с бесплодием. А к этому времени уже нельзя будет установить, сколько детского питания с соей им скормили родители?

Зачем мужчинам женские гормоны

Но все-таки кое-какие эффекты можно обнаружить и у человека. Например, **ученые Королевского университета в Белфасте обнаружили связь между потреблением**

**соевых продуктов и качеством сперматозоидов у мужчин. Изменения иногда были столь серьезны, что приводили к бесплодию.**

- Хуже всего, когда гормоны сои влияют на развивающийся плод мужского пола или на мальчика, когда он еще не достиг половой зрелости, - говорит Шина Льюис, руководитель отдела репродуктивной медицины в Королевском университете в Белфасте. - Они в это время могут негативно влиять не только на сперматозоиды, но и на формирование половых органов. Например, приводя к такому заболеванию, как неопущение яичек, а в будущем, возможно, и к их раку.

Воздействие сои действительно особенно опасно в те критические периоды, когда у плода формируется половая система, и потом, когда она активно развивается в раннем детстве и перестраивается на взрослый лад у подростков. Ведь все эти процессы формируются под диктовку половых гормонов. И представьте, как они будут происходить, если им будут мешать фитоэстрогены сои.

Беда в том, что генистеин мы получаем не только в составе специальных соевых продуктов - соей сверх меры напичканы самые обычные продукты. И речь не только о колбасных изделиях (найти вареную колбасу, сосиски, пельмени и паштеты без сои чрезвычайно трудно), соей часто пропитывают даже кусковое мясо. С другой стороны, сою научились делать в виде кусочков, весьма похожих на мясо, и не все могут их отличить от настоящего продукта. Большая часть тушенки - именно такие соевые кусочки, а не настоящее мясо. Сою вводят в молочные, хлебобулочные, кондитерские и многие другие продукты. Ее можно найти практически везде, где есть белок. Современный человек стал потреблять сои много больше своих предков, и здоровья это ему не прибавило.

Интересно, что соя нужна не столько нам, сколько пищевой промышленности. Многие производители продуктов "подсели" на сою. У одних производство построено так, что они уже не могут создавать продукты без добавки сои. Другим трудно отказаться от соевой дешевки и перейти на более дорогие натуральные продукты. Рынок сои очень большой и монополизированный. Главную роль на нем играют несколько американских компаний, чья деятельность скрыта от глаз потребителя, но хорошо известна производителям. И конечно, они лоббируют свои интересы, и в том числе пытаются представить продукты с соей полезными. Вначале им это хорошо удавалось, и было сделано много заявлений о пользе сои при болезнях сердца и некоторых видах женского рака.

Но сейчас, после проведения дополнительных и более серьезных медицинских исследований, эти заявления начинают рассыпаться как карточный домик. Например, недавно влиятельная "Американская ассоциация по изучению заболеваний сердца" отозвала свое заявление от 2000 года о том, что включение в рацион продуктов с соей снижает риск развития болезней сердца. Это было сделано после серьезного изучения всех новых исследований по сое. **Не подтвердились и другие полезные эффекты соевого белка, о которых сообщалось ранее:** они не снижали давления, не помогали при климаксе женщинам, не защищали их от рака груди и матки.