

Soya İzoflavonları ve Sağlığımız

Ünal Rıza Yaman*, Cesur Mehenktaş

Ege Üniversitesi Tire Kutsan Meslek Yüksekokulu, Tire, İzmir

* riza.yaman@ege.edu.tr

Özet

Bu derlemede, soya fasulyesi izoflavonlarının çeşitli kanser türleri, menopoz, osteoporoz ve kardiyovasküler hastalıklarda gösterdiği yararlar özetlenmiştir.

Soya fasulyesi, bileşiminde bulunan değerli besin maddeleri nedeniyle, özellikle Uzakdoğu ülkelerinde yıllardan beri üretilen ve tüketilen, toplum beslenmesinde önemli yeri olan bir üründür. Anavatanı Çin olarak bilinir. En fazla üretiminin yapıldığı ülkeler ABD, Çin, Brezilya, Arjantin, İran, Hindistan ve diğer Doğu ve Güneydoğu Asya ülkeleridir.

Uzun zamandır yapılan araştırmalarda soyanın yüksek oranlarda fitoöstrojen içerdiğinin saptanması, soyaya duyulan ilgiyi bir kat daha arttırmıştır. Fitoöstrojenler ve özellikle bu bileşiklerce zengin bir diyetin birçok hormon bağlantılı hastalıkta gösterebildiği faydalar giderek dikkati çekmektedir. Östrojenler; vücut tarafından üretilen, normal büyüme ve gelişme ile yetişkin sağlığının korunabilmesi için gerek kadınlarda gerekse erkeklerde gereksinim duyulan hormonlardır.

Fitoöstrojenler; östrojen benzeri aktivite gösteren bitki kökenli bileşiklerdir. Yüksek düzeyde izoflavon içeren soyanın da aralarında bulunduğu birçok baklagilde bulunurlar. İzoflavonlar, vücuttaki doğal östrojen (östradiol) formuna yapısal olarak benzer olmaları nedeniyle antiöstrojenik veya zayıf östrojenik etkiler gösterebilmektedir

Ulusal Kanser Enstitüsü'nün yaptığı bir çalışmada soya fasulyesinde beş farklı kimyasal antikarsinojen sınıfı belirlenmiştir. Bunlar; fitosteroller, fitatlar, saponinler, proteaz inhibitörleri ve izoflavonlardır. Soya fasulyesinde ayrıca birçoğu antikarsinojen özellik gösteren fenolik asitler de yüksek düzeyde bulunur. İzoflavonlar gibi zayıf östrojenler, kanser riskini azaltmada bir role sahip olabilirler. Avustralya'lı bir grup kadında göğüs kanseri görülme oranının azaldığı belirlenmiştir. Japonya'da meme kanserinden ölüm oranı Amerika'dakinin dörtte biridir. Bunun nedeninin, Güneydoğu Asya kadınlarının günde 10-50 gram soya tüketmeleri olduğu ileri sürülmektedir. İzoflavonların sağlık üzerine olumlu etkilerinden yararlanabilmek için günlük olarak 50 mg alınması gerekmektedir.

Türkiye 9. Gıda Kongresi; 24-26 Mayıs 2006, Bolu

Yapılan yoğun çalışmalar, Japonya gibi yüksek oranda fitoöstrojen içeren diyetlerle beslenen toplumların, dünyada kardiyovasküler hastalıkların en düşük düzeyde görüldüğü topluluklar olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, soya gıdalarında bulunan izoflavonlar kemik erimesini doğrudan önleyebilmektedir.