

# Soy Alert!

## אזהרות על הסויה



THE  
WESTON A. PRICE  
FOUNDATION®

for **Wise Traditions**

IN FOOD, FARMING AND THE HEALING ARTS

Education • Research • Activism

*Soy Alert!* הוא פרויקט של

The Weston A. Price Foundation  
PMB Box 106-380 4200 Wisconsin Avenue, NW  
Washington, DC 20016

363-4394 (202)

info@westonaprice.org

www.westonaprice.org

Copyright © 2006 The Weston A. Price Foundation

All Rights Reserved

## תמצות סיכוני הסויה

רמות גבוהות של חומצה פיסית בסויה מקטינות את ספיגת הסיידן, המגנזיום, הנחושת, הברזל והאבץ. חומצה פיסית בסויה אינה מנוטרלת בשיטות הכנה רגילות כמו השרייה, הנבטה ובישול איטי, אלא רק בתסיסה ממושכת. תזונה עתירת פיסטים גרמה לבעיות גדילה אצל ילדים.

מעכבי טריפסין בסויה מפריעים לעיכול החלבון ועלולים לגרום להפרעות בבלב. בניסיונות על בעלי חיים, מעכבי סויה המכילים מעכבי טריפסין גרמו לצמיחה ננסית.

פיטואסטרוגנים של סויה משבשים את התפקוד האנדוקריני ויש להם פוטנציאל לגרום לאי פוריות ולהאיץ את מחלת הסרטן השד אצל נשים בוגרות.

פיטואסטרוגנים של סויה הם סוכני אנטי-בלוטת התרס חזקים הגורמים לתת פעילות של בלוטת התרס ועלולים לגרום לסרטן בלוטת התרס. אצל תינוקות, צריכת פורמולת סויה נקשרה למחלת בלוטת התרס האוטואימונית.

אנלוגים של ויטמין B12 בסויה אינם נספגים ולמעשה מגבירים את דרישת הגוף ל-B12.

מזונות מבוססי סויה מגבירים את דרישת הגוף לוויטמין D. ויטמין D2 סינטטי רעיל מתווסף לחלב סויה.

חלבונים שבירים מוחלשים יתר על המידה במהלך עיבוד בטמפרטורה גבוהה כדי לייצר חלבון סויה מבודד ומרקם חלבון צמחי.

עיבוד חלבון סויה מביא להיווצרות לזינואלנין רעיל וניטרוזמינים מסרטנים מאוד.

חומצה גלוטמית חופשית או MSG נירוטוקסין חזק, נוצרת במהלך עיבוד מזון מבוסס סויה ומוסיפים כמויות נוספות למזונות מבוססי סויה רבים כדי להסוות את הטעם הלא נעים של הסויה.

מזונות מבוססי סויה מכילים רמות גבוהות של אלומיניום, שהוא רעיל למערכת העצבים והכליות.

הקרן ווסטון א. פרייס נתמכת אך ורק על ידי תרומות חברות ותרומות פרטיות ולא מקבלת מימון מענפי הבשר או החלב.

## פורמולה סויה לתינוקות: גלולות למניעת הריון לתינוקות

לתינוקות הניזונים מפורמולה מבוססת סויה יש תרכובות אסטרוגן בכמות של 13,000 עד 22,000 יותר בדם שלהם בהשוואה לתינוקות הניזונים מפורמולה מבוססת חלב. תינוקות הניזונים באופן בלעדי ממאכלי סויה מקבלים את המקבילה האסטרוגנית (מבוסס על משקל גוף) של לפחות חמש גלולות למניעת הריון ביום. בתינוקות זכרים רמת הטסטוסטרון בו עולה באופן תלול, במהלך החודשים הראשונים לחייו, כאשר רמות הטסטוסטרון עשויות להיות גבוהות כמו אלה של זכר בגיר. במהלך תקופה זו, תינוקות מתוכננים לבטא מאפיינים זכריים לאחר גיל ההתבגרות, לא רק בהתפתחות אברי המין שלהם ותכונות גופניות גבריות אחרות, אלא גם בקביעת דפוסים במוח האופייניים להתנהגות הגברית.

אצל בעלי חיים, מחקרים מצביעים על כך שפיטואסטרוגנים בסויה הם משבשי אנדוקרינים חזקים. לא ניתן להתעלם מכך שהזנת תינוקות בסויה - שמצפים את זרם הדם עם הורמונים נשיים המעכבים טסטוסטרון - כגורם אפשרי לשיבוש דפוסי התפתחות אצל בנים, כולל לי קווי למידה והפרעת קשב. ילדים זכרים שנחשפו ל DES אסטרוגן סינתטי, היו להם בבדיקות אשכים קטנים מהרגיל בבגרות, ולקופי מרמוסט-תינוקות שניזונו מאיזופלבונים מסויה היתה ירידה ברמת הטסטוסטרון עד 70 אחוז בהשוואה לקופי מרמוסט-תינוקות שניזונו מחלב תחת בקרה. כמעט 15 אחוז מהבנות הלבנות ו- 50 אחוז מהנערות האפרו-אמריקאיות מראות סימני גיל ההתבגרות, כמו התפתחות החזה ושיער ערווה, לפני גיל שמונה. יש בנות שמראות התפתחות מינית לפני גיל שלוש. התפתחות מוקדמת של בנות נקשרה לשימוש בפורמולת סויה וחשיפה לחומרים מחקות-האסטרוגן כמו DDE- ו PCBs.

צריכת פיטואסטרוגנים אפילו ברמות בינוניות במהלך ההריון עלולה להשפיע לרעה על העובר המתפתח ועל תזמון גיל ההתבגרות בהמשך החיים.

AVAILABLE TO DOWNLOAD AT [WHERESNOAH.ORG](http://WHERESNOAH.ORG)

## מיתוסים ואמיתות אודות הסויה

מיתוס: נעשה שימוש בסויה כמזון במשך אלפי שנים.  
האמת: סויה שימשה לראשונה כמזון במהלך שושלת צ'ו המאוחרת (1134-246 לפני הספירה), רק לאחר שהסינים למדו להתסיס פולי סויה להכנת מאכלים כמו טמפה, נאטו וטמרי.

מיתוס: אסייתים צורכים כמויות גדולות של מזונות מבוססי סויה.

האמת: הצריכה הממוצעת של מזונות מבוססי סויה בסין היא 10 גרם (בערך 2 כפיות) ליום ו-30 עד 60 גרם (1-2 כפות) ביפן. האסיאתים צורכים מזונות מבוססי סויה בכמויות קטנות כתיבול, ולא כתחליף למזון מהחי.

מיתוס: מזונות מבוססי סויה מודרניים נותנים את אותם היתרונות הבריאותיים כמו מזונות מבוססי סויה מותססים באופן מסורתי.

האמת: מרבית מזונות הסויה המודרניים אינם מותססים לניטרול רעלים בפולי סויה, והם מעובדים באופן שמפחית חלבונים ומעלה את רמות החומרים המסרטנים.

מיתוס: מזונות מבוססי סויה מספקים חלבון מלא.  
האמת: כמו כל הקטניות, פולי הסויה לוקים בחסר של חומצות אמיניות המכילות גופרית מתינון וציסטאין. בנוסף, עיבוד מודרני גורם לליזין שבי.

מיתוס: מזונות מבוססי סויה מותססים יכולים לספק ויטמין B12 בתזונה צמחונית.

האמת: גוף האדם אינו יכול להשתמש בתרכובת הדומה לוויטמין B12 שבסויה; למעשה, מזונות מבוססי סויה גורמים לגוף לדרוש B12 רב יותר.

מיתוס: פורמולת סויה בטוחה לתינוקות.

האמת: מזונות מבוססי סויה מכילים מעכבי טריפסין המעכבים את עיכול החלבון ומשפיעים לרעה על תפקוד הלבלב. בבעלי חיים שנבדקו, תזונות עשירות במעכבי טריפסין גרמו לגדילה ננסית ולהפרעות בלבלב. מזונות מבוססי סויה הדרוש לבניית עצמות חזקות ולהתפתחות תקינה. חומצה פיסית במזון מבוסס D מגדילים את דרישת הגוף

לוויטמין סויה מביאה לזמינות ביולוגית מופחתת של ברזל ואבץ הנדרשות לבריאותם והתפתחותם של המוח ומערכת העצבים. סויה חסרה גם בכולסטרול, שחינוי אף הוא להתפתחות המוח ומערכת העצבים. מינון גדול של פיטואסטרוגנים במתכון סויה במגמה הנוכחית גרמו להתפתחות מינית מוקדמת יותר ויותר אצל בנות ועיכבו או השווה התפתחות מינית אצל בנים.

מיתוס: מזונות מבוססי סויה יכולים למנוע אוסטאופורוזיס.  
האמת: מזונות מבוססי סויה עלולים לגרום לחוסרים בסיידן ובויטמין D, שניהם נחוצים לבניית עצמות בריאות. סיידן ממק ממרק עצמות וויטמין D ממקורות מאכלי ים, (חלב) [שומני עופות] ואברי בשר מונעים אוסטאופורוזיס במדינות אסיה - ולא מזון מבוסס סויה.

מיתוס: מזונות מבוססי סויה בעיבוד מודרני מגנים מפני סוגים רבים של סרטן.

האמת: דו"ח ממשלתי בריטי הגיע למסקנה שיש מעט הוכחות לכך שמזונות מבוססי סויה מגנים מפני סרטן השד או כל סוג אחר של מחלת הסרטן. למעשה, מזונות מבוססי סויה עלולים לגרום לסיכון מוגבר של מחלת הסרטן.

מיתוס: מזונות מבוססי סויה בטוחים ומועילים לנשים לשימוש בשנים שלאחר גיל המעבר.

האמת: מזונות מבוססי סויה יכולים לעודד את צמיחתם של גידולים תלויי אסטרוגן ולגרום לבעיות בבלוטת התריס. תפקוד נמוך של בלוטת התריס קשור לקשיים של גיל המעבר.

מיתוס: מזונות מבוססי סויה מגנים מפני מחלות לב.  
האמת: אצל חלק מהאנשים, צריכת מזונות מבוססי סויה תוריד את רמת הכולסטרול, אך אין הוכחות לכך שהורדת רמת הכולסטרול עם חלבון סויה מורידה את הסיכון ללקות במחלות לב.

מיתוס: פיטואסטרוגנים במזון מבוסס סויה יכולים לשפר את היכולת הנפשית.

האמת: מחקר שנערך לאחרונה מצא שנשים עם הרמות הגבוהות ביותר של אסטרוגן בדם היו בעלות הרמות הנמוכות ביותר של תפקוד קוגניטיבי; אצל אמריקאים יפנים, צריכת טופו באמצע החיים קשורה

להופעת מחלת האלצהיימר במהלך החיים המאוחרים יותר.

מיתוס: אסטרוגנים של סויה (איזופלבונים) טובים עבורך.  
האמת: איזופלבונים של סויה הם שיבושים פיטו-אנדוקריניים. ברמות התזונה הם יכולים למנוע ביוץ ולעודד את צמיחתם של תאי סרטן. עד ארבע כפות סויה ליום יכולות לגרום לתת פעילות של בלוטת התריס עם תסמינים של עייפות, עצירות, עלייה במשקל ועייפות.

מיתוס: איזופלבונים של סויה וחלבון סויה מבודד הם בעלי מצב באופן GRAS (Generally Recognized as Safe כללי נחשב לבטוח).

האמת: Archer Daniels Midland (ארצ'ר דניאלס מידלנד) ביטל לאחרונה את בקשתו ל FDA לסטטוס GRAS עבור איזופלבונים מסויה בעקבות התפשטות מחאה מצד הקהילה המדעית. ה- FDA מעולם לא אישר לסטטוס GRAS לחלבון סויה מבודד בגלל חשש לנוכחותם של רעלים ומסרטנים בסויה מעובדת.

מיתוס: מזונות מבוססי סויה טובים לחי המין שלך.  
האמת: מחקרים רבים בבעלי חיים מראים שמזונות מבוססי סויה גורמים לבעיות פוריות אצל בעלי חיים. צריכת סויה מורידה את רמות הטסטוסטרון אצל גברים. טופו נצרך על ידי נזירים בודהיסטים כדי להפחית את הליבידו.

מיתוס: פולי סויה טובים לסביבה.  
האמת: מרבית פולי הסויה המגדלים בארה"ב מהונדסים גנטית כדי לאפשר לחקלאים להשתמש בכמויות גדולות של קוטלי עשבים, ויוצרים נגר רעיל.

מיתוס: פולי סויה טובים למדינות מתפתחות.  
האמת: במדינות העולם השלישי, פולי הסויה מחליפים גידולים מסורתיים ומעבירים את הערך המוסף של העיבוד מהאוכלוסייה המקומית לתאגידים רב לאומיים.

תרומותך ל- *Soy Alert!* הינן פטורות ממס.

עוזרות בתשלום ההסברה והוצאות משפטיות הסבו את המחאות עבור: קרן ווסטון א. פרייס