

پروتئین سویا چه فوایدی دارد؟ چرا مصرف آن برای مردان خوب نیست؟



سویا، وی و کازئین از مشهورترین منابع پروتئینی هستند. پروتئین سویا نه تنها ارزان است بلکه گیاهی بوده و ادعا می‌شود برای بیماری‌های قلبی-عروقی مفید است. اما بسیاری از مردان به خاطر یک شایعه رژیم غذایی خود را کاملاً از سویا پاک کرده‌اند .

یک شایعه که ادعا می‌کند، پروتئین سویا اثرات هورمون استروژن را دارد و اتهاماتی در مورد از بین بردن خصوصیات و ویژگی‌های جنسی مردانه بر آن وارد شده است. آیا این شایعه درست است یا غلط؟ در این مطلب با مجله علم ورزش همراه شوید تا با مرور مقالات مرتبط، نظرات مثبت و منفی در مورد تأثیر پروتئین سویا بر تستوسترون و ویژگی‌های مردانه را بررسی کنیم .

هورمون‌های جنسی

استروژن و تستوسترون، دو هورمون جنسی در زنان و مردان، برای ظهور ویژگی‌های جنسی ثانویه در مردان و زنان و سلامتی انسان حیاتی هستند. در حالی که این هورمون‌ها به صورت تخصصی در زنان (استروژن) و مردان (تستوسترون) عمل می‌کنند اما شواهد پزشکی ادعا می‌کنند که تعادل دو هورمون در انسان ضروری است. این تعادل حساس در وهله اول بر اصلاحات شیمیایی وابسته است، از آنجایی که استروژن مستقیماً از تستوسترون ترکیب می‌شود، در وهله دوم این تعادل توسط کبد، مغز، عضلات و سلول‌های چربی تنظیم می‌شود .

تستوسترون باعث افزایش حجم عضلانی و چگالی استخوان شده و اثرات مثبتی بر سیستم قلبی عروقی، عصبی و شور جنسی دارد. با افزایش سن در مردان میزان تستوسترون کم شده و میزان استروژن افزایش می‌یابد. این فرایند باعث تأثیر منفی بر ساختار عضلانی، شکننده شدن بافت استخوانی، کاهش شور جنسی و با تأیید مطالعات پزشکی این روند باعث توسعه و شروع بیماری‌های مزمن در مردان مثل دیابت، افسردگی، بیماری قلبی و سرطان پروستات می‌شود .

بنابراین چگونه محصولات سویا بر حضور یا عدم حضور تستوسترون و استروژن تأثیر می‌گذارد؟

پروتئین سویا منبع isoflavone است. ایزوفلاون ترکیباتی هستند که دارای اثراتی شبیه به استروژن در بدن دارند (ایزوفلاون متعاقباً فیتواستروژن نامیده می‌شود). این مواد مقصر اصلی کاهش تستوسترون بر اثر پروتئین سویا هستند. شواهد پزشکی و اپیدمیولوژی اثرات کاهش کلسترول، کاهش لیپیدها و اثرات ضد سرطانی این پروتئین را تأیید کرده اند اما در مورد نقش آن به عنوان مکمل عضله سازی به ویژه در مردان هنوز جای بحث باقی است .

اثر کاهش دهندگی تستوسترون پروتئین سویا توسط تحقیقات و مطالعات پزشکی محدودی به ثبت رسیده است. نتیجه یک تحقیق ادعا می‌کند، مصرف دوز بالا (۵۶ گرم) پروتئین سویا به مدت ۲۸ روز به طور معنی داری سطح تستوسترون در مردان سالم را کاهش داده است. تحقیقات زیادی پیشنهاد می‌کنند، مصرف متعادل روزانه آن تأثیری بر عدم تعادل هورمون‌ها و ظهور ویژگی‌های زنانه ندارد. یافته‌های یک مطالعه دیگر پیشنهاد می‌کند، مصرف روزانه ۲۰ گرم آن به مدت ۴ هفته هیچ تأثیری مبنی بر کاهش سطح تستوسترون در مردان به وجود نیاورده است .

نقش پروتئین سویا در عضله سازی

در کنار این اثرات نباید تأثیر مثبت پروتئین سویا در عضله سازی را انکار کرد. یک تحقیق در سال ۲۰۰۷ اثرات مکمل پروتئین سویا در مردانی که در تمرینات مقاومتی (تمرینات با وزنه، اسکوات، کرانچ و غیره) انجام دادند، مورد آزمایش قرار داد. در این مطالعه مردان روزانه ۵۰ گرم پروتئین سویا به مدت ۱۲ هفته مصرف کردند. نتایج تحقیق هیچ‌گونه اثر منفی مکمل بر کاهش سطح تستوسترون و کاهش نسبت تستوسترون-استروژن را گزارش نداد. مردان داوطلب در این گروه به اندازه گروهی که به جای پروتئین سویا از پروتئین وی استفاده کرده بودند، افزایش حجم عضلات را تجربه کردند .

پروتئین سویا در مقابل پروتئین وی و کازئین

در بحث‌های مربوط به "پروتئین‌های تند و کند جذب"، پروتئین وی جزو پروتئین‌های سریع و پروتئین کازئین جزو پروتئین‌های کند جذب هستند. پروتئین سویا در سرعت جذب در حد متوسط قرار دارد. نکته منفی بر علیه آن هضم نسبتاً ضعیف این پروتئین است. پروتئین سویا از نظر رتبه بندی در بهره‌وری و ارزش بیولوژیکی بعد از پروتئین تخم مرغ، وی و کازئین در رتبه آخر قرار دارد .

به هر حال، منابع پزشکی متعددی وجود دارند که از مصرف سویا به دلیل تعادل پروتئین موجود در آن که منجر به عضله سازی و ارتقای عملکرد ورزشکار می شود، حمایت می کنند. به علاوه پروتئین سویا توانسته است تأییدیه مواد غذایی FDA را بخاطر کاهش بیماری های کرونری قلبی به میزان مصرف ۲۵ گرم در روز دریافت کند. مطالعات متعددی ادعا می کنند پروتئین سویا فواید بی شماری دارد که نمی توان از انتخاب و مصرف آن اجتناب کرد .

نتیجه گیری

نتایج تحقیقات پیشنهاد می کنند که مصرف زیاد پروتئین سویا منجر به کاهش نسبت تستوسترون – استروژن و ظهور برخی عوارض جانبی در مردان می شود. دوز نرمال مصرف پروتئین سویا ۲۰ تا ۲۵ گرم روزانه است که نه تنها باعث اثرات منفی در مردان نمی شود بلکه اثرات مثبت سلامتی بر قلب و عروق و پروستات دارد .

تهیه و ترجمه elmevarzesh.com :

منبع: labdoor.com