



נייר עמדה בנושא סויה – תקציר

הסויה נמנית על משפחת הקטניות, הזוכה להכרה הולכת וגוברת כמקור חלבון חשוב ומועדף מבחינה בריאותית וסביבתית. כך למשל המלצות התזונה הבריטיות החדשות החליפו את סדר המזונות בקבוצת החלבון, כך שהקטניות הן הראשונות ברשימה ורק לאחריהן מופיעים דגים, ביצים ובשר לסוגיו. כמו כן, ארגון המזון והחקלאות של האו"ם הכריז על 2016 בתור "שנת הקטניות הבינלאומית", לשם העלאת המודעות ליתרונותיהן.

קטניות רבות מהוות חלק מהמסורת הקולינרית במזרח התיכון: חמוס, עדשים, שעועית ועוד, ובעשורים האחרונים הסויה הפכה להיות קטנית פופולרית בעולם המערבי, לרבות בישראל, והיא מהווה דרך נוספת ונגישה לשלב קטניות בתזונה.

נייר העמדה נכתב במטרה לגבש עמדה עדכנית לגבי בטיחותה של צריכת סויה מצד אחד, ותועלתיה הבריאותיות האפשריות מצד שני. נייר זה מחליף את נייר העמדה בנושא סויה שפורסם בשנת 2005.

המסקנה העולה מסקירת המחקרים היא שצריכת סויה הינה בטוחה בכל שלבי החיים לרבות: ינקות, ילדות והתבגרות, הן בקרב גברים והן בקרב נשים. היא אף עשויה לספק יתרונות במצבים בריאותיים כמו: סרטן השד, הערמונית ויריית הרחם ועבור מחלות לב וכלי דם.

לצד זאת, יש להתחשב בשני עקרונות תזונתיים הרלוונטיים לדיון בכל מזון שהוא:

- 1 – אכילה מגוונת – סויה הינה רק אחת מתוך משפחת הקטניות. יש לשלב יותר קטניות בתזונה השבועית, ולגוון בין הסוגים השונים כמו: עדשים, חמוס, שעועיות למיניהן ועוד.
- 2 – יש להעדיף לצרוך מזון במצבו הטבעי או לאחר עיבוד מינימלי. במקרה זה: טופו, אדממה, משקה סויה ללא תוספת סוכר, פולי סויה יבשים וטמפה.

תקציר הסקירה המדעית, והמלצות לקבוצות אוכלוסייה ומצבים בריאותיים שונים:

רקע – במזרח הרחוק הסויה משמשת כמזון בסיסי מזה אלפי שנים – התזונה האסיאתית המסורתית מתאפיינת בצריכה יומית של 2-3 מנות מזונות סויה מסורתיים.

מנת סויה היא למשל: כ-100 גרם טופו (כשליש חבילה); חצי כוס אדממה; כוס משקה סויה. המלצות התזונה האמריקאיות והבריטיות כוללות מוצרי סויה בקבוצת החלבון ובקבוצת החלב, ואינן מציינות מגבלה על צריכת הסויה היומית.

פולי הסויה הינם עתירי חלבון איכותי, סיבים תזונתיים, ברזל, סידן, אבץ, מגנזיום, אשלגן וויטמינים מקבוצת B. כמו-כן, הסויה מכילה מגוון פיטוכימיקלים, ביניהם: איזופלאבונים.

למרות שאלה ידועים בתור 'פיטואסטרונגנים', נמצא שלאיזופלאבונים אין למעשה השפעה אסטרונגנית על מערכת הרבייה הנשית והגברית.

ינקות – חלב אם הוא המזון האופטימלי עבור התינוק. תינוקות שאינם יונקים או שנגמלו, יזונו בתמ"ל חלבי. במשפחות הנמנעות ממזון מן החי, יוזן התינוק בתמ"ל צמחי. תמ"ל צמחי יכול להתאים גם עבור תינוקות עם גלקטוזמיה (נדיר מאוד). צריכת תמ"ל צמחי הינה בטוחה ומספקת את צרכי התזונתיים של התינוק.

ילדות והתבגרות – לא נמצא קשר בין צריכת סויה לבין התפתחות מינית מוקדמת, ויתכן שצריכתה בגילאי הגדילה מספקת יתרון בהפחתת הסיכון לחלות בסרטן שד בבגרות.

גברים – צריכת סויה לא משפיעה על רמות הורמוני המין בקרב גברים, ולא נמצא קשר בין צריכתה לבין ירידה בפוריות בקרב גברים בריאים ובקרב גברים בעלי בעיות פוריות.

נשים בגיל הפוריות – המחקר בנושא הקשר בין צריכת סויה לפוריות האישה הינו מועט, אך המחקרים הקיימים מעידים על בטיחות צריכתה בקרב נשים בריאות ובקרב נשים העוברות טיפולי פוריות.

המחקר בנושא צריכת סויה בתקופת ההיריון וההנקה גם הוא מצומצם, אך המחקרים הקיימים לא הראו ממצאים בעייתיים.

תופעות גיל המעבר – יעילות תוספי איזופלאבונים בטיפול בגלי חום הינה שנויה במחלוקת, אך ככל הנראה יש ביכולתם לסייע בהפחתת תדירות גלי החום.

בכל מקרה מומלץ להיוועץ ברופא/ה או בדיאטן/ית לפני השימוש בהם, כמו ביתר תוספי התזונה.

אוסטאופורוזיס – מחקרים בקרב נשים אסייתיות מצאו קשר בין צריכת סויה לירידה בסיכון לשבר בצוואר הירך. לעומת זאת, לא נמצאה השפעה לצריכת תוספי איזופלאבונים ותוספי חלבון סויה על צפיפות העצם בצוואר הירך. לתוספים אלו עשויה להיות השפעה חיובית על צפיפות העצם בעמוד השדרה, אם כי יתכן שהינה השפעה חולפת. אין המלצה לצרוך תוספי איזופלאבונים או תוספי חלבון סויה על-מנת למנוע או לטפל באוסטאופורוזיס.

בלוטת התריס – אין מגבלה על צריכת סויה בקרב אוכלוסייה בריאה, ובקרב חולים בתת פעילות של בלוטת התריס המטופלים בתרופות (בהנחה שהתרופה נלקחת על בטן ריקה כנדרש).

במקרה של תת פעילות של בלוטת התריס במצב גבולי – על אף שאין המלצה להגבלת צריכת סויה מצד גופים רשמיים, מומלץ מחמת הספק להתייעץ באופן פרטני עם הרופא/ה המטפלת, היות שהמחקר על אוכלוסייה זו עדיין מצומצם.

סרטן – עמדת אגודת הסרטן האמריקאית היא שצריכת מזונות סויה מסורתיים כמו: טופו, עשויה להוריד את הסיכון לחלות בסרטן השד, הערמונית ורירית הרוחם, ויתכן שגם בסוגי סרטן נוספים.

לא נמצא קשר בין צריכת סויה לבין עליה בסיכון לחלות בסרטן שד. יתרה מכך, נמצא כי צריכת סויה עשויה לסייע במניעת סרטן שד, וקשורה בסיכון מופחת לתמותה ולהישנות הגידול בקרב חולות ושורדות סרטן שד. עמדת הקרן העולמית לחקר הסרטן (WCRF) היא שצריכת סויה בקרב שורדות סרטן שד עשויה להפחית את הסיכון לתמותה. לתוספי איזופלאבונים אין השפעה שלילית על רקמת השד והרוחם בנשים בריאות. לא נעשו עד כה מספיק מחקרים בקרב חולות ושורדות סרטן שד או סרטן רירית הרוחם כדי לקבוע אם צריכת תוספי איזופלאבונים הינה בטוחה באוכלוסיות אלו.

מחלות לב וכלי-דם – לצריכת סויה עשויה להיות השפעה מיטיבה על רמות שומני הדם, יחד עם זאת מחקרים לא העלו ממצאים חד משמעיים באשר לקשר בין צריכת סויה לבין הפחתת תחלואה ותמותה ממחלות לב וכלי-דם .

נספחים: סקירת מוצרי סויה – משקאות סויה מועשרים הינם מקבילים לחלב מן החי מבחינת תכולת החלבון והסידן שבהם, זאת בניגוד ליתר המשקאות הצמחיים (למשל: שקדים ואורז) שאינם מהווים מקור לחלבון. לעומת זאת, תחליפי גבינה על בסיס סויה בהשוואה לגבינות מן החי – הינם דלים בחלבון ולרוב עתירי שומן, כמו כן מדובר במזונות שעברו עיבוד אינטנסיבי .