الصويا.. يقوي العظام عند النساء

أكّدت الدراسات العلمية الحديثة، التي أجريت في جامعة كاليفورنيا الأميركية، صحة ما اظهرته البحوث الطبية السابقة، من أنّ استهلاك الأطعمة المصنوعة من الصويا، ولو بكميات قليلة، يساعد في المحافظة على الكثافة المعدنية للعظام، لدى السيدات، اللواتي تجاوزن مرحلة اليأس وانقطاع الحيض.

وأظهرت الدراسة التي نشرتها مجلة "الصحة النسائية والطب المعتمد على الجنس"، وجود مستويات عالية من الكثافة العظمية لدى النساء ممن تناولن مقادير كبيرة من المنتجات التي تحتوي على المركبات الكيميائية التي تعرف باسم "ايزوفلافونيد" في الغذاء الغربي العادي.

كما سجلت السيدات أفضل النتائج في الفحوص التي تقيس درجة ارتشاف العظام، وهو المقياس الرئيسي للصحة العظمية.

وأوضح الباحثون والعلماء، أنّ المركبات الكيميائية المذكورة، التي تتوافر بشكل رئيسي في حبوب الصويا، هي واحدة من أنواع الإستروجين النباتي الأساسية، التي توجد بصورة طبيعية في النبات.

واقترحت عدة دراسات، دوراً وقائياً لهذه المركبات، وخاصة ضد الأمراض المتعلقة بالهرم والشيخوخة وسن اليأس.

كما أشارت دراسات طبية أخرى، إلى انخفاض مخاطر الإصابة بترقق العظم والكسور، بين النساء الآسيويات اللاتي يستهلكن الكثير من الصويا، مقارنةً بالسيدات الغربيات.

وللكشف عما إذا كان تناول القليل من الصويا، يحقق الفائدة نفسها، قام العلماء بمتابعة الاستهلاك الغذائي لمنتجات الصويا، لدى 208 نساء من الصحيحات ممّن دخلن في سنّ اليأس، وتراوحت أعمارهنّ بين 45 و74 سنة، ولا يتعاطين المعالجة الهرمونية البديلة، وقياس مقادير مركبات "أيزوفلافونيد" المستهلكة من الأطعمة مثل "التوفو" وبدائل اللحوم وشورباء الصويا وحليب الصويا

ومشروبات الصويا والشاي الأخضر وصلصات النكهة المصنوعة من الصويا أيضاً.

وأظهرت النتائج وجود أقل معدلات لارتشاف العظام عند النساء اللواتي تناولن أكبر مقدار من الصويا حتى بعد ضبط العوامل، مثل السن والوزن.

كما تبين أنّ السيدات في مجموعة الاستهلاك الأعلى، يملكن كثافة عظمية مشابهة للسيدات اللاتي لم يدخلن في سن اليأس، في حين كانت هذه الكثافة لدى النساء اللواتي لم يستهلكن منتجات الصويا، مشابهة للموجودة عند اللواتي لا يستعملن الإستروجين (الهرمون الأنثوي).

المصدر: كتاب سنّ اليأس عند المرأة والرجل