

CNM massage

Vi vet att det finns andra
massagemetoder
men förstår inte varför!

www.cnmmassage.se

Sojabönan – optimal föda eller något helt annat?

Artikeln bygger på ett utdrag ur Nexus Magazine, författare Sally Fallon och Mary G Enig. I så kallade vetenskapliga diskussioner bortser man allt som oftast från det man kallar synergieffekter som finns mellan alla biokemiska ämnen, både innanför och utanför den mänskliga kroppen. Dessa effekter kan yttra sig i form av effektförstärkningar eller försvagningar. När man betänker att även födoämnen inte är något annat än energi, blir det ganska självklart att förstå, om någon tål en substans eller inte. Forskare har benägenheten att ta på sig glasögon med skygglappar, för att inte behöva kika på projektet i ett vidare perspektiv som kan tänkas kullkasta förväntade resultat. Läs artikeln med kritiska ögon – googla på sojabönan fördelar, nackdelar eller ...

Ett mästerligt förvandlingsnummer

Modern livsmedelsproduktion kännetecknas av teknologiska framställningsmetoder som gör det möjligt att utvinna livsmedel från det som en gång betraktades som restprodukter. Man lyckas på så sätt med konststycket att förvandla något som ser



hemskt ut och smakar "illa", till en produkt som kan konsumeras av mänskliga varelser. Smaktillsatser, konserveringsmedel, sötningsmedel, emulgeringsmedel och syntetiska näringsämnen, har vänt sojaisolat till en skickligt marknadsförd mirakelföda. SPI – sojaproteinisolat är i livsmedelstekniska sammanhang en produkt som extraheras med vatten eller lätt alkalisk lösning och därefter utsätts för en surgörande process.

Jäsningsprocesser eliminerar gifter

Historiskt sett har sojabönan inte tjänat som livsmedel, förrän man under Choudynastin i Kina (1134 – 246 f.kr.) upptäckte jäsningsmetoder som resulterade i fermenterade produkter som tempeh, natto, miso och sojasås. Man åt inte ojästa sojaprodukter för att man redan på den tiden visste att bönan innehöll mängder med antinutrient, skadliga för den mänskliga organismen. Man lärde sig att långvariga jäsningsprocesser och uppvärmning eliminerar de flesta av dessa oönskade ämnen, vilket gjorde sojabönan tillgänglig som föda. Sojabönan innehåller ett flertal olika ämnen som påverkar ämnesomsättningen (sköldkörtel- och bukspottkörtelfunktioner), koaguleringsfrämjande hemagglutiner, fytinsyra (en antinutrient som kan blockera upptaget av vitaminer och mineraler) samt fytoöstrogener eller isoflavoner (finns naturligt i foderväxter), för att nämna de viktigaste. Nyckelingrediensen i de flesta livsmedlen, berikade med sojaprotein som imiterar kött och mjölkprodukter, är sojaproteinisolat. Komplicerade, kemiska processer ger så småningom ett högvärdigt proteinpulver som under varmpressning, höga temperaturer, ger ett strukturerat,

vegetabiliskt protein. För att dölja den "böniga" smaken, tillsätter man natriumglutamat, för att imitera bland annat "köttsmaken".

Forskning verifierar hälsoeffekter

Ständigt tycks forskningen om hälsoeffekterna av soja och sojabönans komponenter, öka med exceptionella rön som antyder potentiella fördelar med vittgående effekter på kolesterolvärden, hjärtsjukdomar, bröstcancer och osteoporos. Resultatet visar sig i sojaproteinberikade livsmedel av sällan skådad mångfald – från modersmjölkersättning till sojaberikad limpa med siktet inställd på kvinnor med PMS-problem. En marknadsföringsstrategi som poängterar produkternas framtida hälso nytta, svarar för ökande försäljning till alla åldersgrupper. En stor del av sojaskörden används inom djurindustrin som foder för kycklingar, kalkoner, grisar, kor och norsk Fjordlax. En annan del pressas för att producera olja till margarin, matfett och salladsdressing. Med sojaberikade födoämnen får eleverna bättre näringsportioner samt mindre kolesterol och fett (fetthalten i kosten kan hållas på omkring 30 % genom tillsats av SPI). Men i takt med den ökande användningen, kommer också rapporter vars innehåll belyser sojabönans negativa hälsoeffekter. Därtill kommer genmodifiering (GMO) som ett ospecificerat hot i framtiden

.

P-piller för barn

Isoflavoner, mest kända som fytoöstrogener (växtöstrogener), finns naturligt i många av växtrikets organismer. I naturens skafferier förekommer de i pyttesmå mängder och anses ha en positiv inverkan på människans hälsa. När dessa ämnen isoleras och tillsätts i stora mängder i livsmedel, verkar det så att människan bara utsätts för de negativa verkningarna av dessa ämnen. Man har konstaterat att barn, uppfödda bara på bröstmjölkersättning, baserad enbart på soja, är särskilt utsatta för hormonella effekter av isoflavoner. Hos manliga spädbarn påverkas testosteronhalten och hos kvinnliga halten av östradiol (östrogen).

Manliga spädbarn genomgår en "**testosteronströmning**" under de första månaderna i livet där halterna kan vara lika höga som hos en vuxen individ. Under denna känsliga period programmeras spädbarnet att uttrycka manliga karaktärsdrag efter puberteten. Detta avspeglas inte enbart i utvecklingen av könsorgan och maskulina särdrag, utan även i att bilda mönster i hjärnan för karakteristiskt, manligt uppträdande. Den tidiga hormonella miljön kan förmodligen även påverka framtida mönster för sexuell orientering, spatial perception (visuell iakttagelseförmåga) och inlärningsförmåga. Inlärningshandikapp, särskilt hos gossebarn, kan inte ignoreras som en trolig följd av spädbarnsuppfödning med soja.

Beträffande flickor har konstaterats att ett alarmerande antal inträder i puberteten mycket tidigare än normalt. Resultatet är unga flickor i vuxna kroppar som måste handskas med känslor och drifter de inte är rustade för att hantera. Man har vetenskapligt konstaterat att östrogenmotsvarigheten, baserad på kroppsvikt, är att jämföra med tillförsel av 5 p-piller per dag. Hoppsan! Denna tidiga störning hos flickor som leder till tidig könsmognad, bedöms vara en frekvent föregångare av problem med reproduktionssystemet senare i livet – störningar i menstruationscykeln, barnlöshet och bröstcancer.

Avslöjande bevis i litteraturen

Publicerade rapporter i litteraturen används ofta i forskningsssammanhang i så kallade metaanalyser. Man sammanställer samtliga rapporter i ämnet/ämnen och drar vissa slutsatser. Av olika skäl utelämnas alltid vissa rapporter, ett faktum som senare kritiserar av forskare som granskar dessa slutsatserns giltighet. De flesta av resultaten härstammar dessutom från försök med råttor som anses ha en människolik ämnesomsättning. Sanningens pussel tolkas på grund av de rapporter som finns tillgängliga vid tillfället och slutsatser, baserade på det materialet kan vara felaktiga imorgon och måste revideras. Verklighetens statistik kan vara en av de viktiga faktorer som kullkastar gamla sanningar. Överdriven sojakonsumtion kan, på grund av toxiska substanser, leda till misstanke om vissa hälsorisker, trots bakgrunden av allmänna lovord för sojans förträfflighet som tillsats i föda.

Misstankar riktas mot följande fakta:

- ✓ Kan medföra oönskad påverkan på födelsevikt, fosterutveckling (missbildningar), neurologiska beteendedrag, immunfunktioner och könshormonnivåer.
- ✓ Kan ligga bakom accelererat åldrande av hjärnan (demens, alzheimer).
- ✓ Kan ligga bakom försämrad, kognitiv förmåga senare i livet.
- ✓ Kan ligga bakom för tidigt åldrande.
- ✓ Kan vara orsak till endokrin och digestiv ödeläggelse i matsmältningsorganen – oreparabla skador på enzymer som syntetiserar sköldkörtelhormoner och bryter ned proteiner (bukspottkörtelenzymer som trypsin). Dysfunktionell aminosyraomsättning blir följden av denna negativa påverkan med oanade konsekvenser för organismen.

Biologiska effekter av tillverkningsmetoder

Forskare tror att tillverkningsmetoderna för sojatillskott, ett faktum som säkert gäller för alla tillverkningsmetoder för livsmedel, bestämmer substansernas slutliga biologiska effekt på den mänskliga organismen. Ett rimligt antagande som uppmanar alla att kritiskt granska listan av ingredienser på förpackningen. Det är konsumenten som slutligen bestämmer vad som skall köpas. Till exempel anses påståendet om sojaprodukters kolesterolsänkande effekter minimala och därför också angiven påverkan på hjärt-kärlhälsan hos människan. Den cancerskyddande effekten på reproduktionsorganen kan tydligen avskrivas som en bevisad felaktighet i tolkningen av vetenskapligt genomförda metaanalyser – japanen äter förvisso relativt mycket sojaprodukter, men långt mera alger, fisk och skaldjur än västerlänningen. Soja-industrin har fått en hälsodeklaration för en substans som är potentiell giftig. Samma industri har samtidigt undanhållit negativ information för att sälja sina produkter. Gemene man har det inte lätt!

Källhänvisning

Sally Fallon

SAFallon@aol.com

www.nexusmagazine.com

Mary G. Enig

MGEnig@aol.com