

زيت فول الصويا

ما هو زيت الكانولا؟

يتم إنتاج زيت الصويا من بذور نبات فول الصويا، وتُساعد المواد الكيميائية الموجودة في زيت فول الصويا على خفض الكوليسترول السيئ (بالإنجليزية: LDL)، عن طريق تخفيض امتصاصه بالأمعاء، وخفض البروتين الدهني مُنخفض الكثافة، ويعمل زيت فول الصويا على معالجة هشاشة العظام، كما أن له تأثيراً كبيراً، ومفيداً للمفاصل، إضافةً إلى أنه يُساعد على صدّ البعوض، والحشرات عن الجلد، كما يُمكن استخدامه كمُكَمِّل غذائي عن طريق الوريد، ويعتبر زيت فول الصويا غنياً بالسُّعرات الحرارية المشتقة من الأحماض الدهنية غير المُشبعة، ونشا النبات، كما أنه غني بفيتامين E، و فيتامين K، وهو ضروري في تركيب ووظيفة الهرمونات الستيرويدية (بالإنجليزية: Steroid hormones) مثل الإستروجين (بالإنجليزية: Estrogen)، وبالتالي فهو بديل صحي للزيوت النباتية المكررة الأخرى، أو الدهون الحيوانية



فوائد زيت الصويا للبشرة :

- حماية البشرة وتغذيتها؛ لاحتواء زيت فول الصويا على حمض اللينوليك (بالانجليزية: والأيسوفلافون، والعديد من مُضادات الأكسدة، والفيتامينات.
- حماية البشرة من الأشعة فوق البنفسجية، كما أنه يحمي من الجذور الحرة، وتساعد بعض المواد الهلالية أو المُستحضرات المُحتوية على مُشتقات زيت الصويا على ذلك.
- تقليل فقدان الماء في الجلد؛ ممّا يُعزز انتعاش حاجز البشرة. منع شيخوخة الجلد، خاصةً عند النساء بعد انقطاع الدورة الشهرية، فهو غني بالعديد من مضادات الأكسدة التي تُساعد على ذلك.
- منع فقدان الكولاجين، والإيلاستين في البشرة، وبالتالي حَافِظ على بقاء البشرة ناعمةً، ورطبةً، وخاليةً من التجاعيد، والتصبغات، والبقع.



الآثار الجانبية لاستخدام زيت الصويا:

- يزيد نسبة الإصابة بمرض السكري: أثبتت دراسة أن اتباع نظام غذائي يحتوي على زيت الصويا هو أكثر ضررًا من اتباع نظام يحتوي على زيت الفركتوز أو جوز الهند.
- يزيد مشاكل الكبد: اكتشف الباحثون من خلال الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن الحمية الغنية بزيت فول الصويا يمكن أن تحفز مرض الكبد الدهني.
- يفاقم من الالتهابات: يحتوي زيت الصويا على الأحماض الدهنية أوميغا 6 بكميات كبيرة لتي يمكن أن تزيد من خطر الالتهابات والأمراض المرتبطة بها.
- يؤثر بشكل سلبي على سرطان الثدي: يحتوي الصويا على مادة الأيسوفلافون والذي يعمل مثل الإستروجين حيث يزيد من نمو سرطان الثدي في الجسم.
- يؤثر سلبيًا على وظيفة الغدة الدرقية: حيث يحتوي الصويا على مادة جويتروجين
- التي قد تؤثر سلبيًا على الغدة الدرقية عن طريق منع امتصاص اليود.



■ الطالبة : ميار اصليح
المعلمة: مريم دلعب
المديرة: اسماء ابو صاح
مدرسة بنات زيتا الثانوية