



فول الصويا الأخضر

فوائد فول الصويا الأخضر

يُعرف فول الصويا الأخضر بالإداماميه وهو حبوب فول الصويا الكاملة غير الناضجة، ويغطيها غلافٌ من الخارج، ويمكن استهلاكها دون القشرة الخارجية، كما أنّها تدخل في العديد من المأكولات مثل؛ الشوربات، والسلطات، ويمكن تناولها وحدها كما هي أيضاً.



فوائد فول الصويا الأخضر:

- ❖ يقي من الإصابة بأمراض الدماغ المرتبطة بتقدم السن.
- ❖ يمكن أن يقلل خطر الإصابة بسرطان الثدي والبروستاتا؛ حيث إنه يحتوي على مضادات الأكسدة التي تمنع نمو الخلايا السرطانية.
- ❖ يقي من أمراض القلب؛ إذ إنه يُعدّ غنيًا بالبروتينات، والألياف، ومضادات الأكسدة؛ والتي قد تقلل مستويات الكوليسترول الضار في الجسم.
- ❖ يمكن أن يقلل من الاكتئاب؛ وذلك لاحتوائه على الفولات؛ الذي يمنع تراكم مادة الهوموستستئين في الجسم؛ والتي يؤدي تراكمها إلى منع وصول الدم إلى الدماغ؛ ممّا قد يعيق إفراز الهرمونات التي تساعد على تنظيم المزاج، والنوم، والشهية مثل: السيروتونين، والدوبامين، والنورإبينفرين.
- ❖ يحتوي على الفولات الضروري للحامل؛ فهو يقي من ولادة طفلٍ مصابٍ بعيوب الأنبوب .
- ❖ يحتوي على الكولين الذي يساعد على النوم بشكلٍ صحي، ويساهم في حركة العضلات، والتعليم، والذاكرة، ودعم أنسجة الجسم، كما يساعد على انتقال التيارات العصبية، وامتصاص الدهون، ويقلل الالتهابات في الجسم.
- ❖ يدعم صحة العظام؛ حيث إنه يقي من هشاشة العظام.

فوائد فول الصويا الأخضر:



- يزيد من خطر الإصابة [بحصوات الكلى](#) لاحتوائه على كميات كبيرة من الأكساليات التي تعد المكون الأساس لحصوات الكلى.
- يسبب تناول فول الصويا ارتفاع مستويات هرمون الأستروجين النباتي والذي يعد سامًا من قبل الأشخاص المصابين بالفشل الكلوي.
- يزيد من خطر انخفاض سكر الدم المفاجئ لدى مرضى الذين يتناولون أدوية للسيطرة على السكر.
- يعرض الأشخاص المصابين للربو لحساسية اتجاه قشر الصويا.
- يعرض الأشخاص المصابين [بالتهاب الأنف التحسسي](#) لخطر تطور حساسية اتجاه قشور الصويا.
- يسبب حدوث تغيرات محتملة في الأنسجة المبطنة للرحم .
- يزيد من خطر الإصابة بسرطان المثانة لدى الأشخاص الذين يملكون تاريخ عائلي للإصابة.
- تجنب منتجات حليب الصويا من قبل الأطفال المصابين بحساسية اتجاه حليب البقر قد يكونوا أيضًا حساسين لحليب الصويا.

مدرسة بنات زيتا الثانوية

الطالبة : ميار اصليح

المعلمة: مريم زيبيدي

المديرة: اسماء ابو صاح