

The image shows two glass jars filled with a white, creamy liquid, likely soy milk. The jars are placed on a dark wooden surface. In the foreground, there is a large pile of yellow soybeans. A wooden spoon is visible in the background, partially buried in the beans. The overall scene is rustic and natural.

لبين الصويا

فوائد لبن الصويا

(لبن فول الصويا) (لا يجوز تسميته حليب الصويا لأنه لا يحلب ولكن يسمى لبن الصويا) هو أحد منتجات فول الصويا، ويحتوي على ٣ إلى ٤ بالمائة من البروتينات و ٢ إلى ٣ بالمائة من الغلوسيد.

طريقة الاستخراج: يتم عصر فول الصويا بمعاصر خاصة، حيث تستخرج منه عصار تتكون من: زيت، حليب الصويا .

هناك أيضاً طريقة أخرى لاستخراج لبن الصويا وتحدث بنقع فول الصويا في الماء لمدة ساعات ثم فرمه بواسطة خلاط كهربائي و غلي المزيج، بعد ذلك يتم تصفيته في كيس من القماش الأبيض حيث ينتج من ذلك لبن الصويا.



فوائد لبن الصويا:

❖ تقليل الدهون، إذ يحتوي على الدهون غير المشبعة وهي غير ضارة مقارنة بالدهون المشبعة، كما أنه خال من الكوليسترول.

❖ يمنع انتقال الكوليسترول إلى مجرى الدم

❖ يقلل من الدهون الضارة في الجسم مثل ثلاثي الغليسول و LDL ويزيد من الدهون المفيدة للجسم مثل HDL

❖ دعم جدران الأوعية الدموية، إذ يحمي جدران الأوعية الدموية من التكسر ومن التصاق الكوليسترول ومن الجذور الحرة، مما يزيد من مرونة الأوعية الدموية.

❖ يزود الجسم بتسعة أحماض أمينية أساسية لتكوين البروتينات والمضادات الحيوية مما يقوي جهاز المناعة، ويزيد من تكوين الأنزيمات المهمة في الجسم التي تزيد طاقة الجسم وإنتاجها في الخلايا.

❖ يحتوي على فيتامين ب 6 و ب ١٢ مما يقوي الجهاز العصبي ويحمي DNA من الجذور الحرة Free radical ومن التكسر.

❖ عندما يزداد الصوديوم في الجسم يزداد ضغط الدم، كما أن حليب الصويا يحتوي على بوتاسيوم يقوم على طرح الصوديوم الزائد في الكلى مما يخفف الضغط

❖ ينصح بتناول كوب واحد يوميا لمدة شهر تظهر النتائج

مدرسة بنات زيتا الثانوية

الطالبة : ميار اصليح

المعلمة: مريم دلعب

المديرة: اسماء ابو صاح