

Alergia na soję

13 stycznia 2016

Soja jest obecnie uważana za jeden ze zdrowszych produktów i dlatego staje się coraz bardziej popularna. Niestety coraz częściej słyszymy też o alergii na soję. Soja jest bowiem zaliczana do grupy ośmiu produktów, które są odpowiedzialne za pojawienie się około 90% wszystkich reakcji alergicznych. Alergia sojowa jest najczęściej spotykana u niemowląt i dzieci, wpływa na 0,4% populacji dzieci. Jednak u większości dzieci, cierpiących na alergię sojową, tolerancja na soję rozwija się weczesnym dzieciństwie. Badania wykazały, że 50% dzieci w wieku 7 lat, wyrosło już z niej.

DLACZEGO SOJA POWODUJE ALERGIĘ?

Zastanawiasz się, co takiego jest w soi, co dokładnie wywołuje alergię? Jak w przypadku wszystkich innych alergii pokarmowych, jeśli masz alergię na soję, układ immunologiczny rozpoznaje pewne białka w soi jako szkodliwe. To z kolei powoduje produkcję przeciwciał IgE w naszym systemie. Tak więc, gdy następnym razem jesz produkt sojowy, nasz układ odpornościowy uwalnia histaminę i inne środki chemiczne, aby walczyły z tymi białkami. Te substancje chemiczne powodować u nas mogą takie reakcje alergiczne, jak wysypki, nudności i inne objawy.

Pamiętajmy, że mimo to, że naukowcy stwierdzili, że pewne białka są odpowiedzialne za reakcję alergiczną, nie do końca wiadomo, które dokładnie białka wywołują taką reakcję. Zidentyfikowanych co najmniej 16 alergenów.

LECYTyna SOJOWA

Warto pamiętać, że lecytyna sojowa jest produktem ubocznym produkcji oleju sojowego i przede wszystkim składa się z fosfolipidów (czyli tłuszczów). Pamiętajmy, że lecytyna jest bardzo dobrym emulgatorem, które są stosowane do wiązania

składników spożywczych, ale sprawia, że nie są klejące. Dlatego tak powszechnie stosowana w czekoladzie, wyrobach piekarniczych i innych produktach przetworzonych.

Pamiętajmy też, że pomimo lecytyna sojowa składa się przede wszystkim w tłuszczach, wykazano również, że zawiera białka, powodujące alergię, choć na stosunkowo niskim poziomie. Naukowcy wykryli, że lecytyna sojowa w rzeczywistości jest źródłem ukrytych alergenów i mogą wywołać większą alergię. Dlatego osoby uczulone na soję nie powinny zażywać suplementów zdrowia, zawierających lecytynę. Jednakże ostatnie badania wykazały, że dzieci, mające alergię na soję, nie muszą być jednocześnie uczulone na lecytynę sojową.

Autorstwo: jotka89

Źródło: WolneMedia.net