

Olej sojowy – szkodliwy metabolicznie i neurologicznie

1 marca 2020

Olej sojowy jest jednym z najczęściej produkowanych i spożywanych olejów jadalnych. Używany jest głównie do smażenia fast foodów i dodawany do paczkowanej żywności. Problem w tym, że spustoszenie molekularne spowodowane przetworzonymi olejami roślinnymi, szczególnie olejem sojowym, ma druzgocący wpływ na nasze zdrowie. Ostatnie badania sugerują, że olej ten nie tylko prowadzi do otyłości i cukrzycy, ale może również wpływać na stany neurologiczne, takie jak autyzm, choroba Alzheimera, lęk i depresja.

Olej sojowy, niezależnie od tego, czy jest częściowo uwodorniony, naturalny czy genetycznie zmodyfikowany tak, aby miał niską zawartość kwasu linolowego, może powodować dysfunkcje na poziomie komórkowym.

Niestety, wielu organów ds. zdrowia twierdziło, że oleje roślinne bogate w omega-6, takie jak olej sojowy, są zdrowsze niż nasycone tłuszcze zwierzęce taki jak masło i smalec, a mit ten był trudny do obalenia, niezależnie od dowodów świadczących przeciwko niemu.

Szacuje się, że 94 proc. uprawianych ziaren soi jest genetycznie modyfikowanych w celu zwiększonej tolerancji na herbicydy, głównie glifosat. W rezultacie większość produktów na bazie soi jest zanieczyszczona glifosatem, co tylko zwiększa ich toksyczność.

W analizie opublikowanej w styczniu 2020 r. w czasopiśmie „Endocrinology”, porównano myszy karmione trzema dietami o wysokiej zawartości różnego tłuszczu: olej sojowy, olej sojowy zmodyfikowany tak, by zawierał mało kwasu linolowego i olej

kokosowy. Ten sam zespół badawczy odkrył w 2015 r., że olej sojowy sprzyja takim chorobom jak otyłość, cukrzyca, insulinooporność i stłuszczenie wątroby u myszy. Następnie w badaniu z 2017 r. ta sama grupa badaczy dowiedziała się, że jeśli olej sojowy ma niską zawartość kwasu linolowego, to ryzyko wyżej wymienionych chorób się zmniejsza. Jednak w badaniu opublikowanym w 2020 roku badacze nie stwierdzili żadnej różnicy między wpływem zmodyfikowanego i niemodyfikowanego oleju sojowego na mózg.

Naukowcy odkryli wyraźny wpływ tego oleju na podwzgórze, gdzie zachodzi szereg krytycznych dla życia procesów – od regulowania metabolizmu i utrzymywania temperatury ciała po kluczowe znaczenie dla reprodukcji i wzrostu fizycznego, a także reakcji na stres. Zespół ustalił, że wiele genów u myszy karmionych olejem sojowym nie działa poprawnie, co wpływa niekorzystnie np. na gospodarkę hormonalną.

Badacze odkryli także, że dieta bogata w olej sojowy wpływa na około 100 innych genów, które z kolei wpływają nie tylko na metabolizm energetyczny, ale także na funkcjonowanie mózgu i choroby, takie jak autyzm lub choroba Parkinsona.

Naukowcy podkreślają, że brakuje wciąż dowodów na to, że olej sojowy powoduje te choroby u ludzi, ale mimo wszystko apelują, aby zmniejszyć użycie tego oleju w codziennej diecie lub po prostu go wykluczyć.

Źródło: [OdkrywamyZakryte.com](https://odkrywamyzakryte.com)