

СОЯ: ХАРЧОВА ЦІННІСТЬ ТА ВИКОРИСТАННЯ

Сорокотяга М.Л., Леле Д.С., гр. М-20

Науковий керівник – канд. техн. наук, доц. Пестіна Г.О.
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Соя – найважливіша білково-олійна культура світового землеробства. У цей час у багатьох країнах виробництво продуктів із соєвих бобів перебуває на високому рівні. Інтерес до соєвих продуктів пов'язаний, насамперед, з унікальним хімічним складом сої. Залежно від місця і умов вирощування сої вміст поживних речовин може мінятися в значних межах: наприклад, білок – від 29 до 50,3%, жир – від 13,5 до 25,4%, а сума білка та жиру – від 52 до 65%.

Важливе значення сої полягає в тому, що її білок за амінокислотним складом наближається до високоцінного білка тваринного походження і може з успіхом замінити його в раціонах будь-якого типу. У цілому за вмістом білка соя не має собі рівних і містить 34,9% рослинного білка, тоді як вміст білка в курячих яйцях становить 12%, сирі – 25%, пісній яловичині – 22%, рибі – 20%. У складі ліпідів сої близько 85% припадає на ненасичені жирні кислоти, з них переважає лінолева кислота. Соя багата есенціальними фосфоліпідами, роль яких в організмі дуже велика. Основну масу золи насіння сої (до 90%) складають оксиди фосфору, калію, кальцію і магнію. Насіння сої багато вітамінами, особливо групи В. Причому встановлено, що в насінні сої в три рази більше вітаміну В₁, чим у сухому коров'ячому молоці. Вітаміну В₂ у шість разів більше, ніж у пшениці, ячмені, вівсі, горосі. Також значний вміст вітамінів РР і Е.

Висока харчова і біологічна цінність сої, та широка апробація соєвих бобів у харчуванні багатьох поколінь людей – от ті важливі обставини, завдяки яким соя знайшла широке застосування в різних галузях харчової промисловості. Серед продуктів, що одержують із сої: соєве молоко, соєвий сир (тофу), аналоги сиру, йогурти, соуси, консерви, напої, замітник горіхів тощо.

Ці продукти значно знижують ризик захворювань серця, знижують рівень холестерину в крові, не впливаючи на так званий корисний холестерин і повністю можуть замінити м'ясо, містять корисну клітковину, можуть знищувати окремі ракові клітини.