

Alternativna hrana -- soja

Kar nas hrani, nas tudi ubija. Hrana v prekomernih količinah ubija, nezdrava prehrana nam je vsiljena na vseh delih mesta. In ko le najdemo nekaj zdravega, potem mora to nekdo uničiti. Preprosto spremenijo gensko zasnovano semen in tukaj dobimo nekaj, kar postane uničujoče za nas. Poskrbimo zase, najdemo alternativo zase in za domače. Preučite, kar jeste!



Soja (*Glycine max*) je stročnica visoke hranljive vrednosti. Obstaja je več vrst, ki se med seboj razlikujejo po obliki zrna, barvi, okusu in pa tudi po kemični sestavi. Sojo so že omenjali pred 5000 leti v starih kitajski zapiskih. Ena od zgodb pravi, da naj bi sojo odkrila junaka Yu-hsiung in Kung-kung-shih ter jo predstavila lačnemu ljudstvu. Beseda soja je nastala iz kitajske besede sou oziroma iz japonske besede za sojino omako shoyu. Na Kitajskem je bila tisočletja glavni vir beljakovin. Od tam pa se je soja razširila v druge sosednje dežele, v Mongolijo, Mandžurijo, Korejo in Japonsko. In po vsem tem je soja postala najstarejša rastlinska kultura na svetu.

Prva sojina semena so prispela v Evropo šele leta 1770, v londonski botanični vrt. Vendar se ni takoj uveljavila, saj so jo začeli pridelovati šele v 18. stoletju, v Ameriki pa v 19. stoletju. Najprej so jo uporabljali kot živilsko krmo, in to je še danes njena glavna funkcija. Kot hrana se je uveljavila šele med in po obema svetovni vojna,

saj je bilo veliko pomanjkanje hrane. Danes posejejo skoraj 70 milijonov ha površin soje po svetu. Po podatkih mednarodne organizacije za kmetijstvo in prehrano - FAO so največje pridelovalke soje: ZDA, Brazilija, Argentina, Ljudska republika Kitajska, Indija, Paragvaj, Kanada, Bolivija, Indonezija, Italija, Rusija, Urugvaj, Srbija in Črna gora.

Genske spremembe

Danes v ZDA pridelajo največ soje na svetu. Problem pa je, da preprosto ne morejo pridelati toliko kot želijo, saj zemlja ne daje več kot lahko. Tako morajo kmetje iz leta v leto povečevati uporabo kemičnih sredstev. In to je začelo vplivati tudi na posevke oz. jih je začelo uničevati. V profit usmerjeni znanstveniki so prišli do ideje, da bi spremenili gensko zasnovano, s čimer bi lahko rastlina prenesla več strupov. In tako je nastala gensko spremenjena soja.

V Svetu se nenehno povečuje gojenje gensko spremenjene soje, hkrati pa se povečuje škodljivo delovanje na okolje. Stanje se iz leta v leto poslabšuje, zlasti zaradi povpraševanja po bio-gorivu. Sejanje GSO-soje ne zmanjšuje porabe pesticidov, ampak jih samo povečuje. Pri gojenju uporabljajo herbicid Roundup, ki je smrtonosen tako za vodne živali, zlasti žabe, kot tudi za človeka. Genskih sprememb pa ni mogoče popolnoma nadzirati, saj mutirajo in kvarijo genetski zapis, s tem pa lahko povzročajo zastrupljanje telesa in razne alergije. Danes je več kot 66% vse soje, ki je v ZDA pridelajo, gensko spremenjena. V letu 2003 je gensko spremenjena soja predstavljala več kot 55% svetovne proizvodnje. Genska tehnologija pa se je razširila tudi na druge rastline kot so koruza, riž, bombaž, paradižnik in ogrščica.

Tako smo se počasi začeli izogibati izdelkom iz soje, vendar je možnost, da se bodo gensko spremenjeni organizmi vtihotapili v sojine napitke, tofu, zrezke ali kosmiče še najmanjša. Gensko spremenjena soja se prikrade v telo skozi derivate, za katere si sploh ne predstavljamo, da vplivajo na nas, ali da imajo s sojo sploh kaj skupnega. Npr. čokolada, v njej je lecitin, ki ga pridobivajo iz soje. Čisti lecitin, pridelan iz potrjeno nespremenjene soje, je postal redek, in je le v eko obdelanih čokoladah.

Katere države se v zadnjih letih trudijo imeti nadzor nad gensko spremenjeno hrano s prepovedmi in razzodbami proti GSO-poljščinam?

- Romunija je januarja 2007 prepovedala gojenje GSO-soje.
- Grčija je prepovedala promet z GSO-semeni.
- Mehika je prepovedala gojenje GSO-koruze.
- Ekvador je prepovedal uvoz hrane z GSO v sklopu pomoči v prehrani.
- Slovenija ima v pripravi zakon, ki omejuje sajenje GSO-rastlin, vendar je ta v nasprotju z evropskimi predpisi, močne so tudi civilne iniciative proti GSO

Le izdelki z ekološkim certifikatom so popolno zagotovilo, da je izdelek kontroliran od semena, vhodnih surovin do vseh uporabljenih dodatkov in postopkov. Proizvajalci izdelkov iz konvencionalne soje imajo možnost dati izdelke na testiranje in jih na osnovi rezultatov testa dodatno označiti kot genov proste (GMO Free). **To potrdilo pa ne pomeni, da so živila tudi brez pesticidov, fungicidov, sredstev proti glodavcem!**

Lastnosti soje:

Izoflavoni delujejo kot antioksidanti in estrogeni. Posebej pomembna sta dva izoflavona (genistein in daidzein), ki blažita simptome tistih vrst raka, ki so povezani s hormoni in ovirata nastajanje novih krvnih živil v tumorjih.
Fitosteroli omejujejo vpijanje holesterola v črevesju in tako pripomorejo k zniževanju ravni LDL holesterola.
Fitinska kislina je antioksidant, ki se veže na kovine in jih pomaga izločati iz telesa. Lignini pa se vežejo na rakotvorne snovi v debelem črevesu, pospešijo njihovo izločanje in tako zmanjšajo njihov negativni učinek.



Miss Soya (J.D.)