

0.07.2013

Labortests zeigen Verbindung zwischen Sojaprodukten und Krebs – vier gewichtige Gründe, ab heute auf Soja zu verzichten

Zach C. Miller

Allmählich wachen die Menschen auf und nehmen endlich bewiesene Fakten über Soja zur Kenntnis, zum Beispiel, dass die meisten Sojapflanzen gentechnisch verändert sind. Man könnte nun meinen, dieses Problem ließe sich doch einfach dadurch umgehen, dass man Bio-Soja kauft.



Natürlich trifft es zu, dass Bio-Soja gesünder ist als Gen-Soja, aber es gibt noch andere Dinge bei Soja, die ein erhebliches Risiko für die Gesundheit darstellen. Es folgen vier Fakten, die die Mär von Soja als gesunder Alternative zerplücken:

1. Sojabohnen enthalten jede Menge Giftstoffe. Anders als bei anderen Lebensmitteln, bei denen Giftstoffe durch das Kochen oder Braten zerstört oder deaktiviert werden, bleiben Toxine in Sojabohnen intakt. Einige dieser Giftstoffe, die so genannten »Enzymhemmer«, blockieren die Enzyme, die zur Eiweißverdauung gebraucht werden. Bei Tierversuchen wurden diese Enzymhemmer mit Krebs in Verbindung gebracht. Versuchstiere, denen Enzymhemmer gefüttert wurden, entwickelten eine Vergrößerung und pathologische Veränderung der Bauchspeicheldrüse bis hin zum Bauchspeicheldrüsenkrebs.

2. Sojabohnen können die Nährstoffabsorption beeinträchtigen. Soja enthält sehr viel Phytinsäure, die nachweislich die Absorption der Mineralstoffe Kalzium, Magnesium, Kupfer, Eisen und Zink blockiert.

3. Sojabohnen gehören zu den am stärksten mit Pestiziden belasteten Lebensmitteln auf dem Markt. Wie Sie wahrscheinlich wissen, sind Pestizide toxische Substanzen, die mit einer Vielzahl von Krankheiten in Verbindung gebracht werden. Darüber hinaus weisen Sojaprodukte häufig hohe Aluminiumwerte auf, und Aluminium ist ein die Lebenskraft raubendes Schwermetall, das in Lebensmitteln nichts zu suchen hat, weil es sich im Körper ansammelt und gesundheitsschädlich ist.

4. Sojabohnen enthalten Hämagglutinin, Nitrite, Sojaproteinisolate und strumigene Substanzen. Jede einzelne dieser Substanzen ist auf besondere Weise schädlich. Hämagglutinin ist ein gerinnungsfördernder Stoff, der bewirkt, dass rote Blutkörperchen verklumpen. Nitrite sind starke Karzinogene, die bei der Sprühtrocknung von Sojabohnen entstehen (Karzinogene sind krebsauslösende Stoffe). Sojaproteinisolate führen nachgewiesenermaßen zur Vergrößerung von Bauchspeicheldrüse und Schilddrüse und außerdem zur gesteigerten Fettablagerung in der Leber. Strumigene (kropferzeugende) Substanzen finden sich in großen Mengen in Sojalebensmitteln. Sie blockieren die Bildung von Schilddrüsenhormon. Alle genannten Substanzen stören Körperchemie und Hormone.

Moment mal! Ich dachte, Soja wäre gesund

Genauso wie ich haben auch Sie wahrscheinlich jahrelang geglaubt, Soja wäre gesund. In diesem Fall ist die Wahrheit für Sie genauso schockierend, wie sie für mich war. Und trotzdem versichern ihnen Soja-Fans, in asiatischen Kulturen würde Soja schon seit Jahrtausenden gefahrlos gegessen. Das ist jedoch längst als Halbwahrheit entlarvt: Erst nachdem sie herausgefunden hatten, wie sich Soja fermentieren lässt, begannen die Asiaten vor 2500 Jahren, es zu essen. In den alten asiatischen Kulturen war bekannt, dass Sojabohnen auch nach dem Kochen oder Braten noch viele giftige Substanzen enthielten. Nur durch die Fermentierung werden die Giftstoffe im Soja unschädlich gemacht.

Soja: Gesund in der richtigen Form

Die verdrehte Halbwahrheit über die gesunden Eigenschaften des Soja beruht dennoch auf Tatsachen. Die besagen allerdings, dass diese gesunden Eigenschaften erst durch den Prozess der Fermentierung frei werden, wenn ein bestimmter Schimmelpilz auf den Bohnen wuchert. Die Fermentierung hat den doppelten Zweck, die Nährstoffe im Soja bioverfügbar zu machen und gleichzeitig die Giftstoffe zu zerstören.

Fermentierte Sojaprodukte sind unter anderem Tempeh, Miso und Nattō. Beim Tofu bleiben die giftigen Enzymhemmer in der umgebenden Flüssigkeit intakt, aber nicht im Tofu selbst. Deshalb sind die Giftstoffe im Tofu zwar mengenmäßig reduziert, aber nicht vollständig entfernt.

Quellen für diesen Beitrag waren u.a.:

TheDeliciousRevolution.com; OptimumChoices.com, MindBodyHealth.com

Copyright © 2013 by *NaturalNews*

Bildnachweis: hjschneider / Shutterstock

Dieser Beitrag stellt ausschließlich die Meinung des Verfassers dar.
Er muss nicht zwangsläufig die Meinung des Verlags oder
die Meinung anderer Autoren dieser Seiten wiedergeben.