История возделывания сои исчисляется уже шестью тысячами лет. Есть все основания полагать, что это одно из древнейших культурных растений, используемых человеком с незапамятных времен.

Центром происхождения культурной сои является Северо-Восточный Китай - Маньчжурия. Из своего первичного центра еще в древности соя начала распространяться на другие территории - Японию, Южный Китай, Корею, Индию, в области Российского Дальнего Востока. 200-300 лет тому назад соя начала проникать в Грузию, на Украину, Кубань и Северный Кавказ. В Западной Европе и США соя стала известна лишь в 1712 году, но широкую известность получила только после международной выставки в Вене в 1878 году, на которой китайцы демонстрировали большое разнообразие блюд из нее: ведь для народов Юго-Восточной Азии соевые бобы являются основой национальной кухни.

Рисунки сои обнаружены на камнях, костях и черепашьих панцирях; она отражена во многих памятниках народного эпоса стран Юго-Восточной Азии. О ней здесь слагали песни, легенды, сказания как о чудесном растении – друге человека и в радости, и в беде, спасителе от голода и болезней, знаменосце мужества, трудолюбия, благородства, супружеской верности и согласия. Соя входила в ритуалы встречи весны, дне осеннего благоденствия и застольного веселья. Семена этих растений во время торжественных церемоний китайский император сеял собственными руками.

Слово «соя» произошло от китайского «шу» и означает буквально «большой боб». Ученые-китаеведы на основании изучения данных анализа древнего рисуночного письма пришли к выводу, что это слово было в китайском языке уже в XI веке до нашей эры.

О возделывании этой культуры упоминается в самой ранней литературе. Первые записки о ней встречаются в V в. до н.э. в рукописи китайского императора Шеньнуна « Сведения о лекарственных средствах», где соя характеризуется как одно из пяти волшебных и лекарственных растений; четыре других – это рис, ячмень, пшеница и просо. В странах Юго-Восточной Азии тысячи лет назад люди знали сотни рецептов различных лекарств, основанных на использовании сои.

Приоритет открытия питательных свойств сои принадлежит китайцам. В книге «Циминьяошу» приводится описание способов изготовления из сои соуса и других продуктов и приправ. В Минскую эпоху (1368-1644) уже имелись подробные описания способов производства масла из семян сои.

Уникальные свойства соевых бобов были замечены и эффективно использованы в своих целях многими религиями, проповедующими вегетарианство, в том числе широко распространенным на Востоке буддизмом. В глубокой древности буддийские монахи уже умели изготавливать из сои сыр, молоко, соевый соус и другие полезные блюда. Это отразилось в пословице «Кто ест суп из овощей и соевого творога, тот создает благополучие».

Соя с древних времен служила также заменителем мясных продуктов. Одним из характерных и, пожалуй, исключительно национальных приемов китайской кулинарии – это настойчивое, а порой даже навязчивое стремление к маскировке истинного состава и качества продуктов. Соевой растительной массе всегда стремились длительной (иногда многолетней!) обработкой придать запах сыра, ветчины, колбасы, яиц.

Писательница Ванда Василевская, путешествовавшая по Китаю, в своей книге «Под небом Китая» пишет: «Мы ели соевый сыр – великолепную лапшу из него. Имитация мяса, птицы, рыбы из сои. Соус из сои. Острые приправы из сои. Наверное, нет такого блюда, которого нельзя было изготовить из сои, и нет блюда, которое благодаря сое не стало бы более вкусным…» Особенно поразили ее предложенные в одном из буддийских монастырей исключительно «монашеские», вегетарианские блюда. «Нам предложили список блюд. Переводчик старательно переводит названия: жареный гусь, плавники акулы, жареный уж, воробьи с капустой, курица с макаронами и грибами. От удивления раскрываем рот. И это буддийские блюда? Где же вегетарианство?

Вот лежит перед вами кусок жареного гуся. Коричневая прожаренная корочка. Мелкие пупырышки, как на корочке обыкновенного гуся. Вы попробуйте. Гусь, без сомнения, гусь. Но вас обманывают глаза, обманывает ваш вкус. В этом гусе нет ни грамма мяса. Это китайское волшебство, которое из сои и приправ сможет сделать все что хочет.

Уж имеет вкус настоящего ужа. Курица имеет вид и вкус настоящей курицы, в ней даже есть косточки. И только разрезая их, мы угадываем, что это бамбуковые ростки и их можно съесть полностью…»

Не говоря уже о странах Востока, где соя возделывается уже не одно тысячелетие и используется в пищу в самом разнообразном виде, соевые продукты находят все более широкое распространение и применение во многих странах Запада, Америке, а теперь и у нас.

Соевые продукты – это не только идеальный источник ценного растительного белка, но и, согласно последним исследованиям ученых, - эффективное естественное лечебное средство. Тысячелетия назад люди поняли это интуитивно, а теперь наука подтвердила эти «волшебные» свойства сои. Именно поэтому, по мнению ведущих диетологов мира, продукты из сои станут основой здорового питания человека в XXI веке.

Белок – основной строительный материал, необходимый для роста любого живого организма. Среди возделываемых у нас сельскохозяйственных растений больше всего белка содержит соя. Сравните: в зерне пшеницы содержится 12-15% белка; кукурузы – 10-12%; овса – 13-14%; гороха – 23-28%, а сои – 36-48%! По усвояемости же организмом белок сои не имеет себе равных среди других растений.

Белок сои, в отличии от белка других растений, близок к белку животного происхождения: почти тот же состав аминокислот. В соевых же семенах его в 14 раз больше, чем в куриных яйцах, и в 3,5 раза больше, чем в говядине. Преимущество соевого белка перед белком животного происхождения заключается в том, что он поступает в желудок человека без холестерина животных жиров. Это значит, что, заменяя животный белок на соевый, уменьшается риск возникновения болезней, связанных с увеличением хрупкости сосудов и отложением солей.

Аминокислотный состав соевого белка дополняет аминокислотный состав зерна злаков. Поэтому соя хорошо сочетается со злаками. Пропорции между соей и злаками должны быть в пользу злаков, так как соя содержит в 3-4 раза больше белка.

При большом количестве белка в сое мало углеводов, но это оказывается только плюсом, так как делает ее незаменимым продуктом для питания больных, страдающих сахарной болезнью. Кроме того, белковые продукты из сои не дают тех нежелательных последствий, которые бывают при длительном питании только чисто мясными продуктами.

Большая часть (88-90%) соевых белков водорастворима. Эти белки легко усваиваются организмом, и именно этим соя выгодно отличается не только от зерновых, но и от других бобовых растений. Поэтому лучше использовать такую технологию приготовления пищи, при которой водорастворимые белки находятся в растворе, т.е. сваренная и размельченная соя полезнее для здоровья, чем поджаренная или испеченная. В соевых бобах содержится также 17-20% масла, что превосходит даже мясные продукты: говядину - в 1.5 раза, куриное мясо – в 5 раз и куриные яйца – почти вдвое. По калорийности же соя уступает только свинине.

Из всех растительных жиров соевое масло обладает самой высокой биологической активностью и усваивается организмом на 98%. Соевое масло – прекрасный продукт для салатов и майонезов, для приготовления разнообразных блюд. Но не только в этом его ценность: стерилизованная натриевая соль соевого масла при подкожном впрыскивании усиливает стойкость организма к туберкулезу.

Из соевого масла можно в большом количестве извлечь мужские и женские гормоны, необходимые для поддержания жизненных сил человека и сохранения потенции мужчин старше среднего возраста. Употребление в пищу соевого масла предупреждает гипертонию и атеросклероз.

В соевых бобах содержатся витамины А, B1, B2, B3, B6, P, K, E, C, провитамин PP. Только одного витамина B1 в соевом зерне втрое больше, чем в сухом коровьем молоке. А поскольку витамин B1 предотвращает расстройство нервной системы и улучшает сердечную деятельность, то вполне ясна роль сои, снижающей современное зло – неврастению. Витамина B2 в сое в 6 раз больше, чем в пшенице, ячмене, овсе, гречихе, и в 3 раза больше, чем в зерне желтозерной кукурузы.

Особенно много в соевом зерне калия, кальция, фосфора и железа. В нем кальция в 12 раз, фосфора в 8 раз и железа в 7 раз больше, чем в пшеничном хлебе. Причем железо сои на 80% биологически доступно организму. Соевый белок в сравнении с мясом содержит почти в 2 раза больше фосфорной кислоты и в 4 раза больше минеральных веществ. Кроме того, белок сои в отличие от белка мяса, не дает в организме пуриновых оснований, приводящих к подагре.

В фармакологии сою используют также как сырье для изготовления препаратов, улучшающих деятельность головного мозга и при лечении диабета. Из нее приготавливают лекарственные препараты, стимулирующие функции центральной нервной и половой системы.

Бобы сои обладают жаропонижающими и противовоспалительными свойствами, их применяют при простудных заболеваниях, для снятия головной боли. Употребление соевого молока и продуктов из него очень важно для детей, страдающих диатезами и аллергией к животному белку. Фосфатиды, содержащиеся в соевом масле, используются в качестве эмульгаторов при приготовлении различных детских лекарственных форм.

Сою также используют для изготовления лекарств при лечении лучевой болезни, что чрезвычайно важно для жителей Беларуси, Украины и России после Чернобыльской аварии. Радиозащитные свойства сои основаны в основном на наличии в ней большого количества фитатов. Фитаты – фосфорные соединения, способные вступать в соединение с токсическими и радиоактивными элементами и выводить их из организма через желудочно-кишечный тракт.

Таким образом, использование в рационе соевых продуктов позволяет значительно улучшить результаты лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, анемии, расстройства нервной системы, сахарного диабета, болезней пищеварительного тракта, почек, печени, желчевыводящих путей и других недугов.

Соя представляет интерес также для увеличивающегося числа сторонников вегетарианского питания и верующих в нашей стране, так как с ее помощью обеспечение организма белком, сытной пищей – не проблема, особенно во время постов.