

فول الصويا Soya bean

م. ظلال مهدي عبد القادر محمد الربيعي

قسم المحاصيل الحقلية / كلية الزراعة- جامعة ديالى

فول الصويا Soya bean



يعد فول الصويا (Soya bean) من اهم المحاصيل البقولية والزيتية في العالم وقد عرف الانسان هذا المحصول وزرعه وتغذى عليه هو وحيواناته منذ القدم وموطنه الاصلي هو شرق اسيا وفي الاغلب الصين فقد ذكر في الكتاب الصيني القديم Materia Medica لكتابه الصيني Emperor Shen Nong في سنة 2838 ق.م.

فول الصويا محصول صيفي حولي ينتمي الى العائلة البقولية (Leguminosae) واسمه العلمي (Glycine max.) يزرع فول الصويا بالدرجة الرئيسية من اجل بذوره التي تستعمل في تغذية الانسان والحيوان، وتختلف بذور الصويا من حيث الحجم والشكل واللون باختلاف الصنف وهي تتراوح بين صغيرة مستديرة وكبيرة مستطيلة او مسطحة، لونها اصفر او بني او اخضر او اسود او مزيج من هذه الالوان .

تتميز بذور الصويا Soya bean Seeds بأحتوائها على نسبة عالية من البروتين والزيت والكاربوهيدرات اذ وجد ان نسبة البروتين يصل الى (40%) والزيت (20%) و الكاربوهيدرات (35%) وهذا يتوقف على صنف البذرة وعلى الحالة المناخية ونوع التربة ومستوى التسميد عند زراعتها.

تمتاز بذور الصويا بكونها ذات قيمة غذائية عالية فهي تحتوي على البروتينات ومن انواعها الكلوبوليونات والالبومينات، وتعد مصدراً جيداً للأحماض الامينية الاساسية Essential amino acids التي يحتاجها جسم الانسان مثل اللايسين وتنخفض في محتواها من الاحماض الامينية المحتوية على الكبريت مثل الميثونين والسستين وزيت الصويا يحتوي على الاحماض الدهنية المشبعة Saturated fatty acids مثل حامض البالمييك والستياريك، كما يحتوي على الاحماض الدهنية غير المشبعة Unsaturated fatty acids مثل حامض الاوليك واللينوليك واللينولنك والاراكيدونيك. اما كاربوهيدرات الصويا تشمل سكر الكلوكوز والسكروز والرافينوز والستاكيوز. كذلك فإن بذور الصويا تحتوي على العناصر المعدنية مثل البوتاسيوم والفسفور والصوديوم والكالسيوم والنحاس والحديد وغيرها.

تستعمل بذور الصويا بعد طبخها وازالة غلاف البذرة منها لانتاج طحين الصويا الكامل الدهن وطحين الصويا الخالي من الدهن وبروتين الصويا Soya protein، وتستعمل بذور الصويا بعد نقعها بالماء لانتاج حليب الصويا Soya milk . اذ تستعمل هذه المنتجات في تدعيم وتصنيع الخبز ومن منتجات المخابز Bakery products وتستعمل في تصنيع بعض منتجات اللحوم مثل البركر، كما يستعمل حليب الصويا كشراب للأطفال الرضع وفي تصنيع الألبان والأجبان مثل جبنة التوفو وغيرها من الاغذية .

لاحظ العلماء ان تناول اغذية فول الصويا يقلل من مخاطر امراض القلب التي تصيب الانسان و امراض السرطان مثل سرطان الثدي وسرطان البروستات وسرطان الرحم وسرطان القولون وسرطان الرئة وسرطان الكبد وسرطان البنكرياس وسرطان المريء وسرطان المعدة

وسرطان الجلد، وان تناول اغذية فول الصويا يساعد في زيادة كثافة (قوة) العظم Bone density، وتعد اغذية الصويا غذاء مفيد للأشخاص المصابين بداء السكر Diabetic والأشخاص الذين يعانون من زيادة نسبة الكوليسترول في بلازما الدم، كما يستعمل زيت الصويا لمعالجة الحالات الجلدية مثل الاكزيما Eczema التي تصيب الانسان.