

Isabé Spoelstra

Dieetkundige & Diabetesvoorligter

Nooit vantevore was die fokus op gesondheid so ingestel op voedselinname as juis nou nie. Buiten die verskaffing van mikro- en makrovoedingstowwe, hou sekere tipe voedsel ook addisionele gesondheidsvoordele in. Hierdie konsep van funksionele voedsel geniet tans die aandag van wetenskaplikes. Funksionele voedsel sluit onder meer vrugte, groente, visolie en peulgroente in.

Die gesondheidsvoordele van peulgroente, soos lensies, gesplete ertjies en soja bone, is reeds lank bekend. Weens kulturele invloed is dit egter vir die meeste van ons nie 'n gereelde in die daaglikse eetplan nie. Die stigma van “arm man se vleis” kleef vandag steeds aan sojaprodukte. Tog is peulgroente 'n ontsettende ryk bron van goeie kwaliteit proteïen, dieetvesel, fitochemikalië en minerale.

Die proteïen in soja en ander peulgroente word aanvaar as hoë kwaliteit proteïen wat beteken dat dit 'n feitlik volledige samestelling van aminosure aan die liggaam kan verskaf. Die groente-proteïen hoef dus nou nie meer terug te staan nie. Intendeel, die vervanging van dierlike proteïen met plantaardige proteïene in peulgroente hou die voordeel in van verlaagde risiko vir hartsiektes en osteoporose.

Alhoewel soja relatief groot hoeveelhede vet bevat, is dit dikwels laer in vet as die voedsel wat dit vervang. Die cholesterol- en versadigde vet inhoud is laag terwyl die sterole wat in sojabone voorkom, ook die absorpsie van dieetcholesterol verminder. Dit beteken dat bloedcholesterolvlakke kan verlaag, en die voorkoms van hartsiektes in groot mate voorkom kan word indien peule op gereelde basis as plaasvervanger vir vleis ingeneem word.

Soja-proteïen verminder ook die risiko vir osteoporose. Waar die inname van dierlike proteïen lei tot onttrekking van kalsium uit been om sodoende die beendigtheid te verlaag, help sojaproteïen om beenstruktuur te behou. Soja is 'n uitestekende bron wat kalsium. Verder word die been versterk deur deur fitochemikalië wat in peule, en varal soja, voorkom. Sojabone is 'n ryk bron van fitochemikalië, biologies aktiewe deeltjies wat natuurlik in plante voorkom. Lignane en isoflavone is fitochemikalië wat tans baie aandag geniet vanweë hul gesondheidsvoordele. Isoflavone toon sterk teen-kanker eienskappe en die

gereelde inname van soja kan die voorkoms van sekere tipes kanker verminder. Verder speel fitochemikalië ook 'n rol in die menopouse. Gedurende die menopouse lei verlaagde estrogeen-vlakke tot simptome soos onder meer warm gloede. Navorsing het getoon dat in kultuurgroepe waar die inname van soja en sojaprodukte hoog is, vroue minder las ondervind van menopausale simptome. Hierdie effek kan toegeskryf word aan die voorkoms van fitoestrogeen. Daar word in mediese kringe baie vroeë gevra rondom hormoon vervangingsterapie. Die voordele rondom sojabone en fitoestrogeen mag moontlik 'n meer prominente rol speel in die toekoms.

Die stysel in peulgroente is van die weerstandige tipe, en sluit ook groot hoeveelhede dieetvesel in. Hierdie tipe stysel lei tot 'n stadige en geleidelike vrystelling van suiker in die bloedstroom, dus 'n lae glukemiese indeks. Vir diabeete is dit goeie nuus – omdat suiker stadiger in die bloed vrygestel word, is dit makliker om die bloedsuikervlakke binne normale grense te hou. Die kombinasie van peulgroente met hoë glukemiese indeks stysel (wat suiker vinniger in bloed vrystel) het egter 'n matige effek tot gevolg. Peulgroente is dus ideaal vir diabeete om te kombineer met hoë glukemiese indeks voedsel.

Die kalsium wat in sojabone voorkom is van goeie biobeskikbaarheid vir die liggaam, en word dus goed geabsorbeer uit die dieet. Die hoë kalsium inhoud tesame met lae inhoud van natrium is belangrik in die “management” (behandeling/hantering) van hoë bloeddruk. Peulgroente is ook 'n uitstekende bron van sink, 'n mineraal wat die immuunstelsel versterk en ook anti-oksident eienskappe toon.

Wat die vitamien inhoud betref, is peulgroente goeie bronne van water-oplosbare vitamien, veral die B-vitamien tiamien, riboflavin en folaat. Sojabone en sommige ander peulgroente verskaf relatief groot hoeveelhede van die liggaam se daaglikse vereiste aan die B-vitamien kompleks.

Praktiese wenke om die dieet te verryk met peulgroente:

- Gebruik sojamelk as plaasvervanger vir gewone melk in resepte. Roomsouse wat met sojamelk berei is, is laer in versadigde vet en cholesterolvry. Gebruik sojamelk oor graankos tydens ontbyt.
- Sojameel wat by gesondheidswinkels verkrygbaar is, kan 'n gedeelte van koringmeel in resepte vervang. Waar 'n resep een koppie koringmeel aanvra, kan 'n kwart koppie sojameel en drie-kwart koppie koringmeel gebruik word.
- Tofu kan gebruik word in groente-roerbraai, slaai, doopsouse en slaaisous.
- 'n Stomende koppie lensie- of boontjiesop gedurende die wintermaande hou nie net die koue uit nie, maar is gesond daarby!