

# SÓJA LUŠTINATÁ

---

*Glycine soja, syn. Glycine max*

Sója fazulová

## ÚČINNÉ LÁTKY

Asi 40% sójových bobů tvoří bílkoviny, dále sója obsahuje lignany (secoisolariciresinol, matairesinol, syringaresinol, lariciresinol, isolariciresinol, pinoresinol) a isoflavony (genistein, daidzein, glycitein), sójový lecithin, vitamín E, oligosacharidy, fytosteroly (beta-sitosterol, campesterol, stigmasterol).

## ÚČINKY

Estrogenní, proti osteoporóze, antioxidační.

## POUŽITÍ

Na menopauzu (snižuje intenzitu návalů a jejich frekvenci, zlepšuje spánek menopauzálních žen, efekt bývá mírný až střední, typicky se hodnotí po 8–12 týdnech), na nemoci srdce a cév, ke snížení cholesterolu, k udržení normálního tlaku, studie naznačují ochranu proti rakovině prostaty, prsu a rakovině plic.

## BEZPEČNOST

Sója v běžných dietních dávkách je považována za netoxickou; stejně tak v těhotenství a při kojení se považuje za bezpečnou při běžném dietním přísunu. Pozor na alergie! Sojová potrava může snížit vstřebávání levothyroxinu.

## ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Potravinová sója obsahuje různé množství isoflavonů, za optimální dávku se považuje 15 – 20 g sójového proteinu/den, respektive 50 – 90 mg sójových isoflavonů/den; pro snížení cholesterolu se doporučuje 25 – 30 g sójových proteinů/den.

## Zdroje:

CARROLL, Dana G. Nonhormonal therapies for hot flashes in menopause. *American family physician*, 2006, 73.3: 457-464.

LEE, Yun Mi, et al. Protective Effects of Glycine soja Leaf and Stem Extract against Chondrocyte Inflammation and Osteoarthritis. *International Journal of Molecular Sciences*, 2023, 24.5: 4829.

TAKU, Kyoko, et al. Extracted or synthesized soybean isoflavones reduce menopausal hot flash frequency and severity: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Menopause*, 2012, 19.7: 776-790.

KENDA, Maša, et al. Herbal products used in menopause and for gynecological disorders. *Molecules*, 2021, 26.24: 7421.

LIMA, S. M. R. R.; HONORATO, J. V.; SILVA, M. A. L. G. Glycine Max (L.) Merr isoflavone gel improves vaginal vascularization in postmenopausal women. *Climacteric*, 2020, 23.5: 505-510.

LUAN, Haodi, et al. Effects of soy isoflavones on menopausal symptoms in perimenopausal women: a systematic review and meta-analysis. *PeerJ*, 2025, 13: e19715.

BARAŃSKA, Agnieszka, et al. The role of soy isoflavones in the prevention of bone loss in postmenopausal women: A systematic review with meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Clinical Medicine*, 2022, 11.16: 4676.

MESSINA, Mark; NECHUTA, Sarah. A review of the clinical and epidemiologic evidence relevant to the impact of postdiagnosis isoflavone intake on breast cancer outcomes. *Current Nutrition Reports*, 2025, 14.1: 1-29.

VISCARDI, Gabrielle, et al. Effect of soy isoflavones on measures of estrogenicity: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Advances in Nutrition*, 2025, 16.1: 100327.