

Es ist bekannt, dass Soja hormonähnliche Verbindungen enthält, die sich auf das menschliche Sexualleben auswirken. Nun zeigt eine Studie, dass ein hoher Sojakonsum auch mit einer Reduktion der Spermienzahl einhergeht. Frauen können ebenso negative Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit erleben.

Nun meine Frage: Wer braucht Sojaprodukte? Veganer nicht, Omnivoren nicht, eigentlich niemand. Und doch haben die Menschen, wo viel Soja gegessen wird, keine gesundheitlichen Probleme und werden sehr alt. Was stimmt nun?

Quellen:

<https://abcnews.go.com/Health/Healthday/story?id=5438441&page=1>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15053944/>

<https://academic.oup.com/endo/article/161/2/bqz044/5698148>

Logisch, dass Mäuse, die Sojaöl bekommen gesundheitlich leiden. Und es ist auch logisch, dass Sojaöl nicht zu den gesündesten Ölen gehört, wenn es überhaupt ein gesundes Speiseöl gibt. Oh, Sie denken natürlich an Ihr feines Olivenöl. Aber, das ist auch nicht so gesund. Es fehlen die wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Für das Herz und unsere Blutgefäße ist kein Öl am besten.