Отвечает: Василий Юнак

Приветствую Вас, Сестра Кристина!

"Мусорной пищей" (от английского "junk food") называют обычно продукты быстрого питания, которые в процессе подготовки полуфабрикатов проходят значительное рафинирование, теряя основные питательные вещества и вкусовые качества, а затем сдабриваются множеством вкусовых добавок, красителей и ароматизаторов, которые призваны каким-то образом возместить потери. В результате мы имеем просто множество пустых калорий.

Что касается соевого белка, то он также относится к продуктам быстрого приготовления. В процессе его производства соя проходит сложный процесс, в котором теряются все питательные и вкусовые свойства первоначального продукта, и остается только пресный безвкусный текстурат соевой клетчатки или белка. Соевое мясо само по себе совершенно не имеет вкуса, но как губка впитывает в себя запахи и вкус продуктов, с которыми входит в соприкосновение в процессе приготовления пищи. По этой причине конечное блюдо должно содержать много натуральных или искусственных приправ. И вот именно этот фактор и делает соевое мясо непригодным для полноценного питания. Да, соя содержит много белка, но ведь белок имеется и в других растительных продуктах, более естественных для нашей местности. И пусть этого белка немного меньше, но в отличие от сои он не требует такой сложной переработки. Например, фасоль и чечевица содержат ничуть не меньше белка, но более привычны для русского человека, да и приготовление их простое. С другой стороны, злаки содержат вполовину меньше белка, однако славяне потребляют злаков значительно больше, чем бобовых, так что общее количество белка поступает в организм то же самое.

В общем, можно много говорить о простых и питательных продуктах, которые с успехом заменяют сою. Я только не могу понять, почему этот чуждый сложный соевый белок так упорно навязывается нам. Тем более, что о вреде сои, и особенно ее большого количества, уже известно довольно много.

Благословений!

Василий Юнак