

Jedite soju !

Autor LJEPOTA.hr

Jako cijenjena u Aziji, soja je odavno osvojila i Europljane koji, èesto, kritiziraju ovu kvalitetnu, hranjivu materiju. U starokontinentalnim prodavaonicama soja je predstavljena na dva naèina. Najprije kao "tonyu", što znaèi mlijeko i tofu, odnosno "biljni steak".

Magièna soja

Ne treba ih miješati sa sojinim sjemenom, koji nije ništa drugo nego- mungo grašak. Soja je za mnoge poseban i unosan trgovinski argument, pošto je dokazano sredstvo za smanjivanje kolesterola, a ženama u menopauzi ublažava neugodnosti, zrelog doba. Izvjesni specijalisti, se ne slažu sa opæim pozitivnim rekcijama, o prednostima biljke, navodeæi smanjivanje plodnosti, prerani pubertet ili moguænost hormonalnog raka dojke. Potrošaèi se, uvijek, ne snalaze u svim osobnostima, pripisanim soji.

Ipak tofu, ne može zamijeniti neophodno meso, iako ima istu kolièinu proteina, oko 12%. Soja je jestivi, biljni proizvod, sa najviše proteina, èiji je kvalitet bez premca. Sastoji se od aminiranih acida, što se jako dobro vare. Samo tofu ne posjeduje željezo, kojim obiluje meso. U stotinu grama teletine ima 3mg željeza, a ista kolièina soje, samo 2mg. Znaèi treba ih istovremeno unositi u organizam: meso u podne, salatu od soje, naveèer! Ništa bolje za ravnotežu.

Prednosti izoflavona

SOJINO POZITIVNO DJELOVANJE PRI SMANJENJU KOLESTEROLA, JE KLINIÈKI DOKAZANO. Ako se svi proteini životinjskog porijekla, zamijene sojom, loš kolesterol se smanji za 12%. Soja je jedno od najboljih sredstava za dugotrajnost zdravlja srca i arterija, zahvaljujuæi proteinima ali i pozitivnom, vaskularnom djelovanju fitoeserogena, odnosno biljnih hormona, koji se sve više nazivaju izoflavoni.

Što se menopauze tièe, sve pedesetgodišnjakinje se slažu da soja otklanja, napade topline i èuva gipkost kosti. Azijske žene ne poznaju noæna znojenja, niti osteoporozu. Tajna je u soji ali i naèinu života, jako drugaèijem nego u Europi. Koriste soju u svim obrocima, posebno za vrijeme trudnoæe, pa djeca imaju stabilnije, krvne postotke.

Danas se sve više, biljka preporuèuje i osobama bolesnim ili lijeèenim od raka dojke. Tako hranjivi dodaci pomažu ženama, sa predispozicijama za tumor maternice ili jajnika. Soja se uzima radi sprijeèavanja predkancerogenog stanja, koje traje godinama. Danas se zna da izoflavoni smanjuju moguænost, nastajanja i razvijanja, raka dojke! Hormonalnom akcijom se može zaustaviti zloæudni tumor, koji jednostavno sagori? Znanstvenici su podijeljeni, ali je medicinska praksa pokazala da žene sa nasljednim èiniteljima manje oboljevaju ako, redovito, uzimaju soju. Kako sve ovo nije dokazano, preporuèuje se oprez.

Treba racionalno unositi izoflavone u organizam, jer velike kolièine mogu prouzroèiti neplodnost. Tako se mlađim

muškarcima preporučuje 1 mg izoflavona, dnevno. Znači, dozvoljena su dva biljna jogurta ili 200gr mlijeka, odnosno 100 grama tofu-a. Djeci iznad 3 godine se mora oduzeti plovica, od preporučljive količine soje. Najvažnije je da se, istovremeno ne uzimaju jestivi dodaci ove biljke, sa hranom na bazi soje.

Džana Mujadžić