

# SOJA?

- Osadel täiskasvanud inimestelgi puudub organismis piimasuhkru- rüt lõhustav ensüüm – laktaas. Neil põhjustab laktoos seedetalituse vaevusi, nagu gaasid kõhus, kõhuvalu ja -lahtisus piima joomise järgselt. Ka neile inimestele sobib alternatiiviks sojapiim.
- Sojavalk ning fütoöstrogeenid langetavad veres kolesteroolitaset. On tõestatud, et kui vere üldine kolesteroolitase langeb 1%, siis südamehaiguste risk väheneb 2%. USA südameassotsiatsioon, Ameerika Ühendriikide toidu- ja raviamet FDA ning maailma terviseorganisatsioon WHO avaldasid 2000. aastal soovitusel südamehaiguste riski vähendamiseks ja kolesteroolitaseme langetamiseks tarbida päevas 25 g sojavalku.
- Hormonaalsüsteemi silmas pidades on sojat peetud naiste menstruaaltsükli tasakaalustajaks. Sojast saadava taimse östrogeeni mõjul tõuseb organismis naissuguhormoonide tase ja kahaneb premenstruaalse sündroomi vaevusi põhjustava meessuguhormooni teke ning mõju.
- Üleminekueas naistel leevendab soja taimne östrogeen menopausiga kaasnevat klimakteerseid vaevusi.
- Uurimused on näidanud soja võimalikku toimet rinnavähi ärahoidmisel. Seda tänu sojas sisalduvatele taimsetele eelhormoonidele – fütoöstrogeenidele. Sojast vähivastase toimega on ainult küüslauk. Jaapanis, kus sojatoidud on igapäevamenüüsse kuulunud juba ligi



SXC.HU

5000 aastat, esineb naistel rinnavähki harva. Taimsed fütoöstrogeenid vähendavad haigestumise ohtu ka mõne teise vähiliigi puhul, mis arenevad hormonaalsel teel. Nende hulka kuulub ka näiteks emakavähk ja esnäärmevähk.

- Kuna sojatooted on looduslikult madala küllastatud rasvade sisaldusega, aitavad need säilitada tervislikku kaalu.
- Ka sojas sisalduvad kiudained hoolitsevad seedekulglu tervise eest ja annavad pikemaks ajaks täiskõhutunde, võimaldades kaalu langetada.
- Tänu suurele valgusisaldusele, mis samuti tekitab täiskõhutunde, leidub sojas vähe süsivesikuid, mis samuti kaalujälgimisele kasuks tuleb. Sojas leiduvate fosforiühendite tõttu puhastab see organismi mürgistest ainetest.
- Soja kaitseb luude hõrenemise eest, temas leiduvad isoflavoonid ja tsink kindlustavad kaltsiumi salvestumise luukoes. Sojas leiduvad isoflavoonid mitte ainult ei pidurda luutiheduse kadu, vaid aitavad seda ka natuke kasvatada.
- Soja tasakaalustab veresuhkru ja insuliini taset, sobides hästi diabeetiku toidulauale.

Allikas: Eesti Sojaliit

## MINERAALID SOJAS

Inimorganismile olulisi mineraale leidub sojaos neli korda rohkem kui loomses lihas.

- **Kaltsium** – tugevdab luid. Soja aitab hoida kaltsiumi organismis kinni. 100 grammis ubadest valmistatud värskes sojapiimas on ca 220 mg kaltsiumi, kõrgem kaltsiumisisaldus on vaid maca-pulbril (kuni 330 mg).
- **Magneesium** – vajalik südamele ja närvisüsteemile.
- **Kaalium** – reguleerib happe-leelise tasakaalu ning on vajalik südamelihaste ja närvisüsteemi tööks.
- **Kahevalentne raud** – vajalik vereloomeelunditele (punaverelibled).
- **Fosfor** – hammastele, silmadele, lihastele, neerudele ja närvisüsteemile. Fosfor seob mürgaineid ja radioaktiivseid isotoope ning viib need organismist välja.
- **Vask** – vajalik vereloomeelunditele ja südamele.
- **Mangaan** – eriti vajalik peaaigule ja liigestele.
- **Tsink** – oluline luudele ja paljude reaktsioonide toimumisele.

## ARVAMUS

- Usun, et kunagi pole liiga hilja alustada soja tarbimist liha, kala, muna ja loomsete piimatoodete asendajana. Sojast saab valmistada sadu toite – piimast ja tofust alates kuni toiduõli ja lihaasendajateni välja. Taiwani budistlikud mungad valmistavad sojast igat liiki loomseid tooteid, pettes ära peenemategi gurmaanide maitsemele.

**ENN KALJO**

20aastase staažiga taimetoitlane

Pakume uut kodumaist tervisesõbralikku tootesarja

# VÕLUVITS

Otse Eesti loodusest Sinu pere heaks!

Kodustest metsadest ja niitudelt korjatud taimed ning marjad tõhustavad Sinu tervist looduslikul viisil.



**VÕLUVITSA**  
puudutust saad nautida kolmel erineval moel:

- VÕLUVITS SÜDAMELE
- VÕLUVITS SUUÕONELE
- VÕLUVITS NAISTELE

Sari täieneb pidevalt!  
Küsi apteekidest!



www.elulill.ee