

kasvaja.net

www.kasvaja.net on abiks, kui Sul või Sinu lähedasel diagnoositakse vähktõbi.

Eestis haigestub pahaloomulistesse kasvajatesse üle 6000 inimese aastas. Vähihaiguse diagnoos on enamasti ootamatu, põhjustades rohkelt küsimusi, millele soovitakse vastuseid leida.

Kasvaja.net on eelkõige infoallikaks vähihaigetele ja nende pereliikmetele.

kasvaja.net lehelt leiad infot:

- vähihaiguse olemuse kohta
- vähihaiguse ravivõimalustest ja -võimalustest
- toitumisest vähiravi ajal
- toetusravist ja hingeabist Sulle ja lähedastele

Sa ei ole üks!

Info, mille leiad kasvaja.net koduleheküljelt, ei asenda teavet, mida kuuled oma arstilt või meditsiiniõelt.



Roche Eesti OÜ, Lõotsa 2, 11445 Tallinn
tel: 617 7380, e-mail: tallinn.estonia@roche.com

Milleks meile

Sojal on tähtis osa paljudes rahvusköökides, kusjuures mitte niivõrd tema maitseomaduste, vaid kasuliku mõju tõttu tervisele.

Soja on iidne kultuurtaim, mis pärineb Kirde-Hiina Mandžuurias. Sealt levis ta edasi Jaapanisse, Lõuna-Hiinasse, Koreasse, Indiasse ja Venemaa Kaug-Ida piirkondadesse. XVIII sajandil jõudis soja Euroopasse ja Põhja-Ameerikasse.

Sojauba sisaldab:

- valku 28–45%
- taimset rasva 16–23%
- süsivesikuid 14–20%
- toorkiudu 5–9%
- mineraale 3–6%
- 18 aminohapet ja rohkesti vitamiine

Kellele on soja kasulik?

- Soja sobib eelkõige lastele, kes on allergilised loomsele piimavalgule. Kõige sagedamini avaldub allergia nahalööbena. Enamasti on see imiku ja väikelapse haigus. Ainult taimset valku sisaldav soja-piim ja sellest valmistatud piimatooted on neile lastele asendamatud.

VITAMIINID SOJAS

- **A** ehk retinool ja karotenoidid – vajalik epiteeli ja kudede arenemisel, tagab nende kaitse ja terava nägemise, aitab vabaneda vabast radikaalidest.
- **K** – vajalik vere hüübimiseks ja luukoe normaalse tiheduse tagamiseks.
- **E** ehk tokoferool – tähtis antioksüdant, väldib enneaegset vananemist, vajalik paljude kudede normaalseks talitluseks.
- **C** ehk askorbiinhape – vajalik sidekoe ja organismi kasvuks, vesikeskkonnas töötav antioksüdant.
- **B₁** ehk tiamiin – parandab südametegevust, stabiliseerib isu, hoiab närvid korras. Sojas on tiamiini kaks korda rohkem kui lehmapiimas.
- **B₂** ehk riboflaviin on tervise säilitamisel võtmerolli omav vitamiin.
- **B₃** ehk niatsiin – aitab keha eri piirkondades toota suhormoone.
- **B₆** ehk püridoksiin – lagundab rasva ja süsivesikuid. Teda vajavad vererakud ja maks. Sojas leidub püridoksiini neli korda rohkem kui lihatoidus.
- **B₉** ehk foolhape – ajutegevuseks vajalik ja punaste vereliblede teket reguleeriv vitamiin toimib eriti hästi koostöös B₁₂-ga, samuti võimaldab ta organismis rauda õigesti ära kasutada.
- **B₁₂** ehk tsüanokobalamiin – leidub eelkõige fermenteeritud sojas ehk nattos.