

SÜGISTÕVED:
võitleme viirustega
Lk 645–649

ANEEMIA:
eriti rauapuudusest
Lk 650–651

SOOLEVÄHK:
elustiilhaigus
Lk 652–653

HOIA TERVIST Targu Talita

Maalehe nõuandelisa Nr 40 6. oktoober 2011

Soja ON KASULIK!



SOJAUBA ON KÕIGE VALGURIKKAM TAIM,
sisaldades kuni 45% taimset valku, millest inimorganism omastab 90–95%.
Sojavalk sisaldab kõiki asendamatu aminosuhkruid, mida organism ise toota ei
suuda.

SOJA ON KIUDAINERIKAS (5–9%),
mistõttu sojatooted on asendamatuks toiduaineks diabeetikule
ja tänuväärne ka näiteks kaalujälgijale.

*SOJAUBA SISALDAB INIMORGANISMI
JAOKS VÄÄRTUSLIKKU ÕLI.*
Õlis sisalduvad omega-3- ja omega-6-rasvhapped tugevdavad organismi
vastupanuvõimet ning aitavad vältida kõrget vererõhku ja veresoonte lupjumist.

*SELLEKS ET TAIMSED VALGUD SAAKSID
ORGANISMI TOETADA JA KAITSTA,*
soovitavad tootumisteadlased päevas süüa 25 g sojavalku (100–300 g
sojatooteid). Ja nii iga päev, sest soja väärtuslikud toitained ringlevad
organismis 24–36 tundi. Soja soodustab aktiivset ja pikaelist elu ning
kaitseb sind paljude haiguste eest!

Vaata lähemalt:
soja.ee



Eesti Sojaliit