

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Żółty klejnot

✘ Historia spożywania soi sięga zamierzchłej przeszłości. Roślina ta znana jest ludzkości już od czterech tysięcy lat. Jako pierwsi zaczęli uprawiać ją Chińczycy. W Japonii ziarna soi pojawiły się dopiero na początku naszej ery. Do Europy dotarły w XVI wieku.

W Chinach, Japonii i Korei soja nazywana jest świętą rośliną i zajmuje szczególne miejsce w ich

kuchni narodowej. Ziarna soi od tysięcy lat były też podstawowym składnikiem kuchni orientalnej. Liczne badania naukowe potwierdzają, że tajemnica dobrego stanu zdrowia oraz długowieczności mieszkańców niektórych regionów Chin i Japonii tkwi głównie w codziennym spożywaniu soi, a także zdrowym stylu życia.

Obecnie Chińczycy wraz z innymi narodami Azji Południowo-Wschodniej uchodzą za nację, która lepiej niż Europejczycy i Amerykanie radzi sobie z chorobami cywilizacyjnymi, m.in. dzięki diecie obfitującej w produkty sojowe. Soja nazywana "mięsem z azjatyckich pól", "żółtym klejnotem" albo "królową wszystkich roślin", zaczęła również pojawiać się na polskich stołach. Jest ona nie tylko smaczna, ale też bardzo zdrowa i pożywna.

Soja dostarcza wysokiej jakości białka, niezbędnego do prawidłowego rozwoju i wzrostu. Jej suche ziarna zawierają go aż 38%. Spożywanie 25g białka sojowego dziennie pomaga aktywnie obniżyć poziom cholesterolu. Soja ma około 18% tłuszczu. Połowa z nich to niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, które mogą być pomocne w zapobieganiu miażdżycy naczyń krwionośnych.

Kolejnym istotnym składnikiem soi jest błonnik – potrzebny do dobrej pracy przewodu pokarmowego.

Soja zawiera także:

- potas (niezbędny do prawidłowej pracy serca)
- wapń (zapobiegający osteoporozie)
- fosfor (istotny dla utrzymania w dobrym stanie zębów i kości)
- magnez (ważny dla systemu nerwowego)
- żelazo
- mangan
- cynk
- miedź.

Soja dostarcza organizmowi także witaminy z grupy B. Badania dowodzą, że jest też skuteczna w łagodzeniu nieprzyjemnych objawów towarzyszących menopauzie, m.in. uderzeniom gorąca.

Tak więc właściwe odżywianie powinno służyć zdrowiu, nie powodować nadwagi i zapewniać dobre samopoczucie. Nie może być ono przypadkowe. Zdrowa dieta jest niezwykle istotna w osiągnięciu zrównoważonego stylu życia. Dlatego soja jest idealna dla wszystkich ludzi, zarówno dla młodszych, jak i starszych.

Źródło: <http://dobrydietetyk.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/15588.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy