

Peaaegu imetoit soja

“Soja pole imetoit, ükski toit pole seda,” ütleb Ameerika Ühendriikide toitumisprofessor Mark Messina. “Kuid kindlasti on see südamesõbraliku menüü üks oluline koostisosa.”

Kui sööte iga päev kaks portsjonit soja, võite vähendada nn halva kolesterooli sisaldust veres kuue nädalaga kuni 4%. See tähendab südamehaiguste riski kahanemist 10% võrra. Soja sisaldab ohtralt küllastumata, s.o südamele kasulikku rasva ja ülivähe küllastunud. Kui lisaks sojale valite ka teised toidud selliste rasvadega, võib kolesteroolitase langeda koguni 20–30%.

On selge, et kolesterooli alandav dieet peab sisaldama võimalikult vähe küllastunud rasva, mis üldjuhul tähendab loomset rasva. Samas vajab inimene valkusid, mille põhiline allikas on aga samuti loomne toit. Taim-

setest valkudest ei saa kõike vajalikku. Erandiks on sojavalk, mis sarnaneb oma struktuurilt loomse valguga.

Nõnda on sojavalk südamedieedis tähtis valguallikas, lisaks aitab ka sojavalk ise kolesteroolitaset langetada.

Soja aitab vähendada ka rinnavähi ja osteoporoosi riski, tõrjuda naistel menopausi saabumisega kaasnevaid vaevusi, nn kuumahoogusid, mõjub hästi nahale ja on kasulik veel mitmel moel. Ning arvestatavaid kõrvalnähtusid polegi suudetud tõestada.

Mitmeid moodsa läänemaailma haigusi, näiteks rinnavähki, kohtab hoopis vähem maades, kus traditsiooniliselt palju soja süüakse: Hiinas, Jaapanis. Põhjus pole geneetiline, see on juba kinnitust leidnud. Mitu põlve Ameerika Ühendriikides elanud aasialased haigestuvad sama palju kui ülejäänud ameeriklased.

Professor Mark Messina sõnul avaldatakse igal aastal maailmas mitu tuhat sojaga seotud teadusartiklit. Ka Internetist leiab soja kohta rohkem ma-

TASUB TEADA

1 sojaportsjon: 1 tass sojapiima või 120 ml tofut (umbes ½ tassi) või 90 ml pressitud tofut või ½ tassi küpsetatud sojaube või 120 ml *tempeh*'it või ¾ tassi sojajogurtit või ¾ tassi röstitud sojaube

terjali kui ühegi teise toiduaine kohta, kuid kohtab ka ohtralt valeteatet.

Aastakümneid soja uurimisele pühendunud professor Mark Messina pidas Tallinnas loengu, rääkides soja kasulikkusest, tutvustades seda kinnitavaid uuringuid ja kummutades müüte.

Müüdid

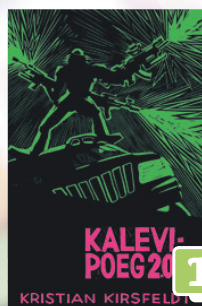
Müüt 1: Aasialased kasutavad soja eeskätt kui maitseainet, süües seda ülilitilukestes kogustes ja peamiselt hapendatuna.

Viimane võimalus
osta jõuluingitus
Eesti kroonide eest!

EESTI EKSPRESS
RAAMAT



Maalehe Raamat



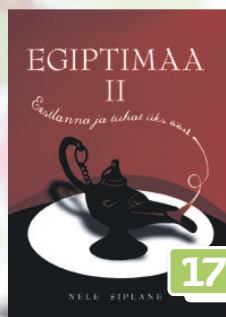
UUS!
155.-

Kalevipoeg 2.0

KRISTIAN KIRSFELDT
480 lk, pk

Kui sa pole seni suutnud Kalevipoega läbi lugeda, siis on „Kalevipoeg 2.0” just sinu jaoks. Sest „Kalevipoeg 2.0” on veelgi halvem, venivam, jaburam, kohmakam, tulgastavam kui tema kauge eelkäija. Seega: eestlane, kes ei loe „Kalevipoeg 2.0” läbi, on nõrk eestlane ja vähendab meie suurepärase kirjaoskuse protsenti.”

CONTRA, Urvaste rahvalaulik



UUS!
179.-

Egiptimaa.

Eestlanna ja tuhat üks ööd
NELE SIPLANE

„Elas kord üks Eesti tudengineiu, kes armus Egiptuse tudengisse...” – nii algab minu muinasjutt ja just sellesse algusesse see raamat viibki. Seekord astub lugeja välja Egiptuse argipäevast ja tutvub kõige sellega, mis muudab selle argipäeva eriliseks. Nii satub ta idamaiste meeleolude keskele, antiiksele turule, vesipiibukohvikutesse, kaema kaunist kohutantsu, nautima araabia kunsti ja sumedaid öid.

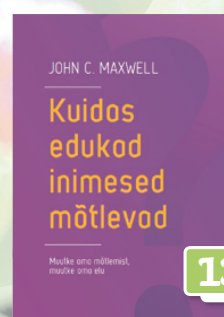


UUS!
179.-
TELLIJALE!

Hetk.

12 sammu parema elu poole
KRISTJAN OTSMANN
200 lk, pk

Sellest raamatust leiad praktilisi snäpunäiteid, kuidas vältida läbi-põlemisündroomi, võõrandumist lähedastest ja uppumist hõivetöö mädasohu. Ja kuidas teha nii, et õhtul oleks võimalik hea tuju ja tänuga möödunud päevale tagasi vaadata. „Hetk” on raamat just sulle, kui oled märganud, et segadus sinu ümber ei ole enam ammu täiesti loominguine.



UUS!
135.-

Kuidas edukad inimesed mõtlevad

JOHN C. MAXWELL
144 lk, kk

Koguge kokku edukad inimesed kõigilt elualadelt ja mõelge, mida ühist neis leiata? Nende mõtteviisi. Raamat „Kuidas edukad inimesed mõtlevad” on tänapäevases kiires elutempos täiuslikult kompaktna lugemisvara. Õpite hoomama üldist pilti, keskendudes samal ajal oma mõtlemisele. Need üksteist rõhutsa mõtlemise juurde viivat teed aitavad selgelt näha rada isikliku eduni.