



SVEN ARBET

Professor Messina: Uuring näitas, et jaapanlased saavad 10% või enam proteiinist sojast. Aasialaste traditsiooniliste toitade hulka kuuluvad nii hapendatud kui ka hapendamata sojatoidud. Algselt – mitu tuhat aastat tagasi – söödi soja tõesti hapendatud kujul. Kuid leidub ajaloolisi tõendeid, et näiteks tofut (*see on hapendamata – toim*) söödi Jaapanis juba 1000 aastat tagasi.

Tänapäeval süüakse Jaapanis veidi üle poole koguse sojast hapendamata kujul. Hiinas süüakse veelgi rohkem hapendamata soja, sealsete traditsiooniliste toitade hulka kuulub ka sojapiim. Toiteväärtuselt pole eriti vahet, kumba eelistada.

Müüt 2: Soja muudab mehed naiselikuks: suurendab rindu, vähendab testosteroonitaset, põhjustab erektsioonihäireid ja kahjustab viljakust.

Professor Messina: Soja sisaldab isoflavoone, mida nimetatakse ka taimseteks östrogeenideks, östrogeen



VIVIKA VESKI

Ka professor Mark Messina ise peab lugu sojatoitudest. Oma erilisteks lemmikutest on ta nimetanud hapendatud sojatoite *miso't* ja *tempeh'it*. Aastakümneid soja uurinuna on ta veendunud, et soja on väärtuslik toit, mis võib kahju teha üksnes neile, kes soja vastu allergilised. Kõigile teistele tuleb see üksnes kasuks.

on naissuguhormoon. Uuringud näitasid aga, et sojas sisalduv taimne östrogeen ei mõjuta testosteroonitaset.

Soja ei mõju ka östrogeenitasemele (ka meestel leidub östrogeeni), samuti ei kahjusta see spermat ega seemne-

Järg lk 768

Sojaoad sisaldavad loomsega sarnanevat valku ja südamele kasulikku rasva.

Viimane võimalus
osta jõuluingitus
Eesti kroonide eest!

EESTI EKSPRESS
RAAMAT



Maalehe Raamat



TELLIJALE 40.-
muidu 49.-

Looma-linnukalender 2011

Eesti tunnustatud loodusfotograafi Ingmar Muusikuse värske ja ilmekate piltidega kalender seinale. Sisaldab kõiki tähtsamaid riigipühaid, rahvakalendri tähtpäevi, lipupäevi, päikesetõuse ja -loojanguid, kuufaase ning aastaegade-tähtkujude algusi.



TELLIJALE 40.-
muidu 45.-

Köögikalender 2011

12 lihtsasti teostatavat retsepti 12 kuuks. Retseptide valikul on arvestatud hooaja saadustega, nii saab aasta läbi kokkamiseks ideid just hetkel värskest ja parimast toorainest inspireerituna. Kalender sisaldab kõiki tähtsamaid riigipühaid, rahvakalendri tähtpäevi, lipupäevi, päikesetõuse ja -loojanguid, kuufaase ning aastaegade-tähtkujude algusi.



TELLIJALE 40.-
muidu 49.-

Aiakalender 2011

Menukas Maakodu aiakalender ilmub tänava juba viiendat korda. Pikkadel hallidel talvekuudel on kauni roheline pildiga kalender just see „vitamiin“, mis jõudu annab. Kindlasti saab uusi ideid aedadest ja innustust seal toimetamiseks. Kalender sisaldab kõiki tähtsamaid riigipühaid, rahvakalendri tähtpäevi, lipupäevi, päikesetõuse ja -loojanguid, kuufaase ning aastaegade-tähtkujude algusi.



TELLIJALE 40.-
muidu 49.-

Naerikalender 2011

Kunstnik Valdek Alberi illustatsioonide ning A. Itskoki värskega seinakalender tutvustab linnast maale kolunud perekond Naeri tegemisi läbi aasta. Kalender sisaldab kõiki tähtsamaid riigi- ja rahvuspühaid ning tähtpäevi, lipupäevi, päikesetõuse ja -loojanguid, kuufaase ning aastaegade algusi.