

[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", "złotym 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>



15-02-2024

[Wirus Alaskapox](#)

Na Alasce pierwsza osoba zmarła z jego powodu.



15-02-2024

[Kobiety w ciąży powinny unikać ultraprzetworzonej żywności](#)

informuje czasopismo „Environmental International”.



15-02-2024

[Wpływ dwujęzyczności na mózg](#)

Pod wpływem języka powstają u dziecka zmiany neurologiczne,



15-02-2024

[Naukowcy z Uniwersytetu Medycznego bada komórki czerniaka](#)

Eksperymenty badaczki zwiększą stan wiedzy.



15-02-2024

„Od denara do złotych”

Wystawa w Muzeum Narodowym



15-02-2024

Rak prostaty to najczęściej nowotwór u mężczyzn

Zarówno liczba zachorowań, jak i zgonów stale rośnie.



15-02-2024

Raport: boom na rynku robotów operacyjnych w Polsce

Główny powodem jest coraz większa refundacja tych zabiegów przez NFZ.



15-02-2024

[Minister nauki chce wzrostu wynagrodzeń](#)

Dla ekspertów działających w systemie szkolnictwa wyższego.

Informacje dnia: [Wirus Alaskapox Kobiety w ciąży powinny unikać ultraprzetworzonej żywności](#)
[Wpływ dwujęzyczności na mózg Naukowczyni z Uniwersytetu Medycznego bada komórki czerniaka](#)
[„Od denara do złotówki” Rak prostaty to najczęściej nowotwór u mężczyzn](#)
[Wirus Alaskapox Kobiety w ciąży powinny unikać ultraprzetworzonej żywności](#)
[Wpływ dwujęzyczności na mózg Naukowczyni z Uniwersytetu Medycznego bada komórki czerniaka](#)
[„Od denara do złotówki” Rak prostaty to najczęściej nowotwór u mężczyzn](#)
[Wirus Alaskapox Kobiety w ciąży powinny unikać ultraprzetworzonej żywności](#)
[Wpływ dwujęzyczności na mózg Naukowczyni z Uniwersytetu Medycznego bada komórki czerniaka](#)
[„Od denara do złotówki” Rak prostaty to najczęściej nowotwór u mężczyzn](#)

Partnerzy