

## SOJA

Soja on iidne kultuurtaim, mis pärineb kirde Hiinast. Soja populaarsus põhineb selle ubade omapärasel koostisel.

Sojaoad ning sellel põhinevad tooted on suurepäraseks seeditava valgu allikaks (sojavalk on kergesti seeditav). Ühtlasi on soja ka vitamiinide rikas (sisaldab vitamiine A, E, K ja vähesel määral ka vitamiini B) ning selles leidub ka rohkelt mineraale (naatriumi, rauda, tsinki ja fosforit). Lisaks on sojaoad veel madala küllastunud rasvhapete sisaldusega ning 60% küllastumata rasvhapetest koosneb linoolhapest (omega-6 rasvhape) ja linoleenhapest (omega-3 rasvhape), mis teatavasti on head südame-veresoonkonna tervisele.

Samas ei sisalda sojatooted kolesterooli ning on laktoosi vabad. Viimane asjaolu muudab antud tooted sobivaks laktoositalumatuse all kannatavatele inimestele.

Sojatooteid valmistatakse sojaubadest keedetud piimast.

Toitumisteadlased soovivad süüa 25g sojavalku päevas (100-300 g sojatooteid).

Sojauba sisaldab keskmiselt:

- Valku 28-45%
- Taimset rasva 16-23%
- Süsivesikuid 14-20%
- Kiudaineid 5-9%
- Mineraale 3-6%

Tere pakutavatest sojajookidest leiab ülevaate toodete rubriigist sojajookide alt.