Warto jeść soję

Soja to jeden z najbardziej odżywczych produktów roślinnych i jedyna roślina strączkowa, która dostarcza kompletu niezbędnych aminokwasów.

Co jemy

Wszystkie produkty sojowe – od miso po tofu i edamame (zieloną soję) – wyrabia się z nasion soi. Tofu otrzymuje się z przetartych nasion soi; miso, wykorzystywane do zup, jest to pasta z fermentowanych nasion soi; tempech zaś to sfermentowane gotowane nasiona soi.

Właściwości lecznicze

Szklanka gotowanej soi dostarcza do 6 g błonnika. Soja zawiera także więcej białek i żelaza niż wołowina i więcej wapnia niż mleko. Jednakże jej największym skarbem są fitoestrogeny – izoflawony. Łagodzą one uderzenia gorąca w okresie menopauzy, a być może także hamują rozwój niektórych nowotworów, np. raka piersi czy prostaty. Uważa się, że obniżają również ciśnienie krwi i powstrzymują osteoporozę. Produkty sojowe mogą zmniejszyć ryzyko
chorób serca, zwłaszcza jeśli spożywa się je zamiast mięsa i pełnotłustego nabiału. Jest to łatwe, gdyż można je upodobnić do niemal każdej potrawy, od mięsa (np. gulasz sojowy, kotlety sojowe) po mleko (mleko sojowe) i orzechy (orzeszki sojowe, czyli po prostu prażona soja).

Dla zdrowia

Nieprzetworzone produkty sojowe, np. tofu, orzeszki sojowe i mleko sojowe, zawierają więcej izoflawonów niż przetworzone, czyli „mięso” czy „bekon” sojowy.

Ile zjeść

Nie ma oficjalnych zaleceń na ten temat. Niektórzy eksperci podają 25 g białka sojowego dziennie, inni zalecają możliwie jak najczęstszą zamianę mięsa na produkty sojowe.

Jak kupować

W hipermarkecie szukajmy niskotłuszczowego mleka sojowego, przechowywanego w lodówkach. Po otwarciu można je przechowywać ok. tygodnia. Sos sojowy powinien mieć na etykiecie informację „naturalnie warzony”, wtedy mamy pewność, że nie jest sztucznie aromatyzowany ani barwiony. Edamame (zarówno w strączkach, jak i łuskaną) można kupić mrożoną. Latem udaje się czasem kupić świeżą.

Zawartość

witaminy B
białko
potas
cynk
żelazo

Trzy dobre pomysły

1) Mąką sojową warto zastąpić 1/3 mąki do wypieków. Wymaga ona niższej temperatury. Temperaturę piekarnika obniżamy o 25°C i 5–10 minut wcześniej niż zwykle sprawdzamy, czy ciasto już gotowe.

2) Orzeszki sojowe są znakomitą przekąską, zwłaszcza jeśli upraży się je samemu, bez soli. Można je także dodawać do sałaty zamiast grzanek.

3) Jedzmy edamame na przekąskę, prosto ze strączków. Aby były bardziej aromatyczne, dusimy je chwilę na parze, a następnie wrzucamy na rozgrzany olej i podsmażamy szybko na jasnobrązowy

kolor. Odrobinę solimy.

Fot. Shutterstock