



Projekt Lebenswert Leben
Vogelsang 1
A-6712 Thüringen
Austria / Europe

Tel: +43(0)5550 / 20 020 21
Fax: +43(0)5550 / 20 020 19
web: www.lebenswert-leben.at
email: info@lebenswert-leben.at

Quelle:

Projekt Lebenswert Leben – Internetrecherchen

Soja in Ernährung und Gesundheit

Die Wissenschaft gewinnt ständig neue Kenntnisse über die Zusammensetzung und die ernährungsphysiologische Bedeutung der Lebensmittel. Aufgrund dieses Wissens versuchen wir uns richtig zu ernähren für das Leben und die Arbeit in unserer Zeit.

Für eine gesundheitsfördernde Ernährung ist es notwendig, dass der Organismus zunächst ausreichend mit Nährstoffen zum Aufbau und Erhalt der Körpersubstanz, mit Energie für die Funktion des Körpers und mit Wirkstoffen, wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die den Stoffwechsel steuern und regeln, versorgt wird.

Sojabohnenprodukte sind seit langem geschätzte Lebensmittel. Empfohlen werden sie wegen ihres hochwertigen Proteins, wegen der essentiellen Fettsäuren des Sojaöls und der ballaststoffartigen Kohlenhydrate. Neben diesen primären Pflanzenstoffen bietet die Sojabohne interessante Verbindungen, die man sekundäre Pflanzenstoffe nennt und die von besonderem Interesse für Ernährungswissenschaftler und Mediziner sind. Unter diesem Begriff wird eine Vielzahl chemisch unterschiedlicher Substanzen verstanden, die von Pflanzen erzeugt werden, ohne jedoch Glieder des Primärstoffwechsels der Pflanze zu sein. Es sind Inhaltsstoffe, die nicht jedem Zellplasma eigen, sondern für bestimmte Arten, Gattungen oder Familien charakteristisch sind und meist nur in geringen Mengen vorkommen.

Die wichtigsten Vertreter der Sojabohne sind:

Saponine, Phytosterine, Phospholipide, Phytoöstrogene, Polyphenole, Phytinsäure, Protease-Inhibitoren, Flavonoide, Lecitine. Sie dienen der Pflanze zur Abwehr von Schädlingen, zur Wachstumsregulierung und als Lockstoff (Aroma- und Farbstoffe). Ihre Wirkungen, insbesondere auf den Menschen, sind vielseitig. Sie wirken u.a.

- anticancerogen
- antioxidativ
- antimikrobiell
- cholesterinsenkend.

Soja ergänzt die verschiedenen Lebensmittelgruppen, wie Gemüse, Obst, Getreideprodukte und Hülsenfrüchte vorbildlich. Es gewährleistet die Zufuhr wichtiger Pflanzen- Inhaltsstoffe in einer Menge, die keine unerwünschten, sondern schützende Wirkungen hervorrufen. Soja erfüllt die Forderung nach einem gesunderhaltenden, vollwertigen Nahrungsmittel. Es besitzt die Voraussetzungen für die Berücksichtigung in zukünftigen präventiven Ernährungskonzepten.