

schopnosťou chrániť telo pred niektorými toxickými efektami rádioaktivity a pomáha odbúravať chemické zvyšky z fajčenia tabaku (napr. nikotín) z tela.

## Sójové mlieko

Sójové mlieko je nutrične vyvážený nápoj z vybraných sójových bôbov obsahujúcich mnoho cenných minerálov a vitamínov. Ako rastlinný bielkovinový elixír sú sójové nápoje v Číne známe a hojne využívané už 2000 rokov. V Japonsku sú sójové nápoje doporučované ľuďom ktorí trpia srdечnými chorobami, vysokým krvným tlakom, či zanesenými cievami. Diabetici pijú sójové nápoje pre ich nízky obsah škrobov.

## Sójový lecitín

Základom správnej činnosti každej bunky v ľudskom tele je správne zloženie jej membrán. Nevyhnutnou súčasťou každej membrány sú jej stavebné látky – fosfolipidy. Lecitín – ako hlavný predstaviteľ fosfolipidov – patrí k tým látkam, ktoré sú pre ľudský organizmus nepostrádateľné.

Ľudský organizmus nemôže bez dostatku lecitínu správne fungovať. Na jeho nedostatok sú najcitlivejšie bunky nervovej sústavy, no výrazne zasahuje aj pečeň a žalúdok, negatívne sa odrazí aj na kvalite pokožky a vlasov, či hladine cholesterolu.

### Lecitín a nervová sústava:

Lecitín ma povest' „potravu pre mozog“. Podieľa sa na mentálnych a nervových procesoch. Hlavná zložka lecitínu – cholín je v tele transformovaná na acetylcholín, čo je látka, ktorá prenáša nervové impulzy. Doplnovanie lecitínu zlepšuje stav pacientov s neurologickými poruchami ako je tardivná dyskinesia, Parkinsonova choroba, Alzheimerova choroba a presenilná demencia, ktorá sa prejavuje stratou krátkodobej pamäte, slabou koncentráciou a krátkym rozsahom pozornosti.

Skúsenosti ukazujú, že dostatok lecitínu pôsobí do značnej miery na zníženie prejavov nervozity, zvýšenie psychickej výkonnosti a odolnosti, zlepšenie pamäti, či spánku.

V každom prípade je možné povedať, že podávanie lecitínu (zvlášť v kombinácií s ďalšími prospešnými komponentami, ako sú omega-3 mastné nenasýtené kyseliny v ľanovom oleji), ovplyvňuje priaznivo celý rad činností nášho mozgu a nervovej sústavy vôbec.

### Ďalšie účinky lecitínu:

V pečeni bráni tukovej degenerácii, cirhóze a rakovine pečene.

- Urýchľuje premenu tukov na energiu, vďaka čomu sa začne strácať prebytočný tuk v tele.
- Podstatne znižuje hladinu cholesterolu v krvi, pomáha pri transporte tukov v krvi a pri rozpúšťaní nezdravých tukových a cholesterolových usadenín v cievach.
- Prečisťuje steny ciev.
- Zlepšuje pamäť (rozširovaním mozgových ciev).
- Má priaznivé účinky na kĺby.
- Zlepšuje kvalitu vlasov a obmedzuje ich vypadávanie.
- Pomáha predísť ekzémovým ochoreniam.

## Sójová omáčka

Sójová omáčka je tmavohnedá tekutina vyrobená zo sojových bôbov, ktoré prešli fermentáciou. Má slaná chuť, ale nižšie množstvo sodíka oproti kuchynskej soli. Špecifickým typom sójovej omáčky je tamari, shoyu a teriyaki. Shoyu je vyrobená ze sójových bôbov a pšenice. Tamari je vyrobená zo sóje a vzniká pri výrobe misa.



**MORSKÉ RIASY / SÓJA / TOFU / MISO /  
SÓJOVÉ MLIEKO / SÓJOVÝ LECITÍN /  
SÓJOVÁ OMÁČKA**

## Morské riasy

Morské riasy sú rastliny neuveriteľne bohaté na minerály, vitamíny a proteíny. Z prírodných potravín sú práve morské riasy najbohatším zdrojom minerálov, najmä jódu, vápnika, fosforu, sodíka a železa, ako aj zdrojom dôležitých stopových prvkov, ktoré organizmus potrebuje na udržanie dobrého zdravia. Okrem vysokého obsahu živín predstavujú morské rastliny aj nové široké spektrum chutí pre našu stravu. Tieto rastliny sú tak univerzálne, že každý druh je možné používať takmer pri všetkých jedlách, ktoré bežne pripravujeme, od šalátov, cez polievky, nátierky, až po hlavné jedlá. Spôsobov, ako zakomponovať riasy do nášho denného jedálničku je mnoho. V rôznych makrobiotických a vegetariánskych kuchárkach je popísané množstvo chutných osvedčených receptov.

### Prínos morských rias pre zdravie:

Spoločnou vlastnosťou všetkých druhov morských rias je ich schopnosť znižovať krvný tlak. Vďaka obsahu zdravého morského jódu, ktorý obsahujú vo veľkých množstvách, stimulujú tiež štítnu žľazu a chránia pred hypotyreózou (ochorením štítnej žľazy).

### Čo všetko sa nachádza v morských riasach:

- Morské riasy sú bohaté na veľké množstvo živín.

- Majú vysoký obsah minerálov, vo veľkých množstvách obsahujú vápnik, draslík, horčík, jód, selén, sodík, fosfor a zinok.
- Obsahujú množstvo vitamínov (vitamín C, vitamín E, vitamín K a skupinu vitamínov B).
- Obsahujú dôležitý beta-karotén a aminokyseliny.

#### Typy morských rias:

**Wakame** – riasy s atraktívnou zelenou farbou majú veľmi jemnú chuť. Tento druh obsahuje krehkú vlákninu, ktorá bobtná a preto je vhodný najmä do šalátov. Wakame je základnou morskou rastlinou v japonskej kuchyni. Obsahuje vysoké hodnoty minerálov, vitamínov, aminokyselín a uhľovodíkov. Pôsobí ako prevencia proti viacerým druhom rakoviny, potláča rôzne vírusy, stimuluje imunitný systém a znižuje toxické účinky nikotínu a dioxínov v organizme.

**Kombu** – vyskytuje sa v mnohých variantách od olivovo zelených plátkov po pergamenovo zafarbené plátky z jemných nitiek. Tento druh má schopnosť zmäkčiť tvrdé prísady ako napríklad fazuľu a ostatné strukoviny, čím ich urobí aj ľahšie stráviteľnými. Kombu má zvlášť vysoký obsah vitamínov B12 a pomáha znižovať krvný tlak.

**Nori** – sú veľmi obľúbené vďaka svojej rýchlej príprave, pretože sú často vo forme zelených vložiek, ktoré netreba namáčať ani variť, stačí ich prisypať pri konci varenia do jedla ako korenie. Vďaka obsahu beta-karoténu a chlorofilu pôsobia riasy Nori aj ako prevencia proti rakovinovým ochoreniam. Tieto riasy obsahujú aj látky, ktoré pomáhajú predchádzať a liečiť žalúdočné vredy.

**Hijiki** – riasa pripomínajúca čajové lístky, po ponorení do vody nabobtná. Za hrst tejto riasy obyčajne stačí aj pre štyri osoby. Hijiki je vynikajúca opražená pri vysokej teplote.

**Agar** – vyskytuje sa v dvoch variantách, bielej a čiernej. Agar má silnú želírovaciu schopnosť, dá sa s ním robiť želé (napríklad ovocné).

## Sója

Sója je po tisíce rokov veľmi cenená potravina, najmä v krajinách ďalekého východu. Využíva sa najmä pri výrobe sójovej múky, sójových syrov, omáčok, rastlinných olejov a ďalších plnohodnotných výrobkov zo sóje. Z hľadiska bielkovín zodpovedá 1 kg sóje asi 2,5 kg teľacieho mäsa alebo 8 litrom kravského mlieka. Do jedálneičku európanov a američanov však začala sója prenikať až v tomto storočí.

Sója patrí medzi veľmi kvalitné suroviny. Spravidla obsahuje 35% bielkovín, 30% škrobov, 18% tukov s pomerne značným podielom lecitínu.

Spektrum priaznivých účinkov sóje na zdravie ľudského organizmu je veľmi široké. Sója má schopnosť pomáhať predchádzať rôznym formám rakoviny a chráni pred osteoporózou. Ukázalo sa tiež, že má veľmi priaznivý vplyv na diabetes a znižuje hladinu cholesterolu v krvi.

Jednou z najpríťažlivejších vlastností sóje je jej neuveriteľná všestrannosť. Sójové bôby nielen ponúkajú silnú zdravotnú podporu, ale aj ich príprava je jednoduchá a možností, ako zaradiť sóju do každodenného jedálneička je nespočetné množstvo.

Asi najrozšírenejšia forma sóje je sójový tvaroh - tofu, sója je však dostupná aj v mnohých iných formách, z ktorých najpopulárnejšie sú miso, sójové mlieko a sójová omáčka. Jedna z prospešných látok v sóji je lecitín, ktorý je dostupný aj vo vyextrahovanej forme ako čistý sójový lecitín.

## Tofu (a výrobky z tofu)

Tofu je známe ako sójový tvaroh. Je to mäkký syr – pokrm pripravený zrážaním čerstvého sójového mlieka koagulátorom. Tofu je jemný výrobok a dokáže absorbovať akúkoľvek chuť a vôňu, ktorú prevezme z pridaných ingrediencií. Je bohaté na kvalitné proteíny a vitamíny radu B. V obchodoch môžeme nájsť niekoľko druhov tofu – údené, neúdené, aj ochutené na rôzne spôsoby.

Tuhé tofu sa používa do polievok, na smaženie a grilovanie. Obsahuje viac bielkovín, tuku a vápnika než ostatné formy tofu. Mäkké tofu je dobré na prípravu pokrmov, pri ktorých je vyžadované tofu na miešanie. Jemné tofu je krémový výrobok na výrobu omáčok, majonéz, atď.

## Miso

Miso je fermentovaný sójový výrobok. Zmes ryže (prípadne jačmeňa), prospešnej plesne *Aspergillus oryzae*, sóje, vody a soli je ponechaná fermentácií po dobu niekoľkých dní a potom stlačená do kašovitej formy. Miso je v porovnaní so sójou jednoduchšie stráviteľný produkt, pretože proces fermentácie používaný pri výrobe Misa premieňa utlmovače proteínázy (skupiny enzýmov katalizujúce štiepenie bielkovín), ktoré sú prirodzene prítomné v sóji, na nečinné látky.

Miso je výborným zdrojom esenciálnych aminokyselín, dôležitých enzýmov, niektorých vitamínov (najmä vitamínov B) a minerálov. Miso pôsobí aj ako silný antioxidant. Denná konzumácia Misa pomáha alkalizovať krv, pôsobí ako prevencia pred rakovinovými ochoreniami a pomáha zlepšovať fungovanie čriev a tráviaceho systému. Miso sa vyznačuje aj



Potraviny pre Vaše zdravie

Kvačalova 26, 821 08 Bratislava  
 Pondelok–Streda: 10:00–18:30  
 Štvrtok: 10:00–20:00  
 Piatok: 10:00–18:30  
 Sobota: 09:00–13:00  
 tel./fax.: 02 / 555 66 711  
 kvacalova@slnecnica.sk  
<http://slnecnica.sk>