Sojine ljuspice





Ocjena:Neocjenjeno
Cijena
0,44 €

0,44 €

Postavi pitanje vezano za ovaj proizvod

Proizvo?a?:Roba na mjerenje (1 kom 100 gr)

Opis

Istraživanja pokazuju da proteini soje, kao i sojine ljuspice, pomažu snižavanju nivoa holesterola, ali nedovoljno je onih koja su prou?avala ovu povezanost kod pacijenata koji soju koriste kao deo svakodnevne ishrane. Istraživanje (objavljeno u ?asopisu "American Journal of Clinical Nutrition") uklju?ilo je više od 1.000 žena, vegetarijanki i nevegetarijanki. Rezultati su pokazali povezanost konzumiranja proteina soje, ukupnog i LDL (lošeg) holesterola. LDL holesterol kod žena sa dnevnim unosom proteina soje ve?im od 6 g, bio je 12,4 % manji u odnosu na žene sa dnevnim unosom manjim od 0,5 g. To zna?i da, ako se umereno jede, soja povoljno uti?e na nivo holesterola (smanjuje se nivo lošeg, a pove?ava "onaj dobar" za 10-20 %).

Priprema: Sojine ljuspice hidrirati u toploj vodi u koju su dodali za?ini po želji ili u supi, a u srazmeri: na jedan deo ljuspica dodaje se dva dela te?nosti. Hidrirane ljuspice, u kombinaciji sa mljevenim mesom ili povr?em koriste se za pripremu razli?itih jela: punjene paprike, ?ufte, kroketi, pljeskavice, musake itd.

Recenzije

Trenutno nema recenzija za ovaj proizvod.