

Соя  
и Ваше здоровье

Выполнила :           ученица 2 «В» класса  
**ЗУБАХИНА ВАСИЛИСА**



# Задачи презентации:

- Знакомство с ассортиментом свежих соевых продуктов;
- Рассмотрение ценности данных продуктов;
- Выявление пользы употребления данных продуктов для нашего здоровья.



# Кому необходим данный продукт

- Людям с заболеванием желудка, сахарным диабетом, сердечно-сосудистые заболевания, при заболевании раком, заболевании печени,
- Детям и взрослым с непереносимостью лактозы и животного белка,
- Людям с вегетарианским рационом питания,
- А так же во время православного поста - это единственный незаменимый полноценный растительный белковый продукт.



# АССОРТИМЕНТ СВЕЖИХ СОЕВЫХ ПРОДУКТОВ!

К свежим соевым продуктам относятся:

1. Соевый напиток «Соевое молоко»,
2. Соевый сыр (творог) — Тофу,
3. Соевый обогатитель (соевый фарш) —  
ОКАРА.





# Соя: позитивные аспекты

## Рак

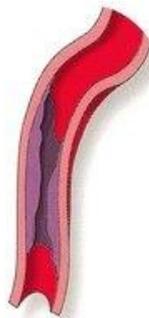
Употребление сои *снижает риск* возникновения различных видов рака, в особенности:

- рака груди;
- рака простаты;
- рака толстой кишки.



## Артериосклероз

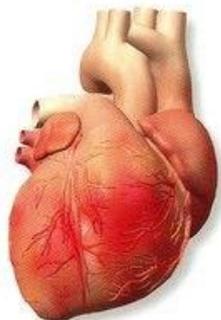
*Регулярное употребление* сои предотвращает сужение и уплотнение артерий, известное как артериосклероз.



## Сердце

Соя *снижает риск* коронарного тромбоза и сердечного приступа.

*Регулярное употребление* сои предотвращает артериосклероз и разжижает кровь, что улучшает кровообращение в коронарных артериях.



## Кости

Соя повышает концентрацию кальция и *предотвращает развитие* остеопороза благодаря схожему с действием эстрогена действию *изофлавонов*, содержащихся в сое.

Для женщин, особенно в период менопаузы, особенно полезна *реминерализующая* способность сои.



## Обеспечивает белками:

- *в большом количестве* (больше, чем любой другой продукт растительного происхождения);
- *превосходного* биологического качества (великолепная замена белкам животного происхождения);
- Повышает качество других белков, например кукурузы или пшеницы;
- *легко переваривается* и усваивается.



## Менопауза

Соя *уменьшает* неприятные симптомы благодаря содержащимся в ней *изофлавонам* — растительным гормонам, которые частично замещают натуральные гормоны, вырабатываемые яичниками.

Пониженная выработка эстрогена во время менопаузы — одна из причин дискомфорта, который испытывают многие женщины в этот период жизни.



## Холестерин

Соя и соевые продукты *не содержат* холестерина, как и все продукты растительного происхождения. Соя также богата *ненасыщенными жирными кислотами*, которые *помогают снизить* выработку холестерина в организме.



## Детское питание

Соевое молоко (напиток) может использоваться как замена коровьему молоку в детском питании.



*Ежедневное употребление* порции сои на протяжении нескольких месяцев достаточно для достижения полезных эффектов.

Порцию составляют:

- Тарелка приготовленной сои
- Два стакана соевого молока (напитка)
- От 30 до 50 г «тофу»
- Бургер на основе сои

# СОЕВОЕ МОЛОКО!

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Состав соевого молока изобилует ценными белками и аминокислотами. Кроме того, содержатся в нем и витамины с минералами.

За счет наличия таких веществ как лецитин, которые несут немало пользы для здоровья человека, употребление этого напитка благоприятным образом сказывается на общем состоянии человека. Помимо этого, польза соевого молока заключается в полном отсутствии лактозы, поэтому оно является незаменимым продуктом детского питания в случае возникновения аллергических реакций у малышей на натуральные виды животного молока. В связи с тем, что калорийность соевого молока незначительна, этот продукт может с легкостью выступать в качестве диетического и легкоусвояемого питательного элемента. Его рекомендуют к регулярному употреблению людям с язвой или гиперсекрецией желудка. Также польза соевого молока актуальна для тех, кто страдает ишемической болезнью сердца, атеросклерозом, гипертонией, хроническим холециститом и ожирением.



# СОЕВЫЙ СЫР – ТОФУ

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Тофу имеет высокое содержание полноценного растительного белка, сравнимого по своему аминокислотному составу и биологической ценности с белком мяса. В нем низкое содержание жира и углеводов, он не содержит холестерина. Легко усваивается организмом, идеальный белковый продукт для людей со слабым желудком.

## ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

По результатам некоторых исследований:

- \* регулярное употребление тофу в пищу в сыром виде защищает организм от диоксина, вызывающего раковые опухоли, и способствует активному выведению диоксина из организма
- \* тофу существенно снижает содержание холестерина в крови
- \* может использоваться для профилактики остеопороза
- \* может облегчать симптомы климактерия, снижать риск развития заболеваний сердца



# СОЕВЫЙ ОБОГАТИТЕЛЬ (ФАРШ) ОКАРА!

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Пищевой соевый обогатитель «Окара» - соевый фарш, вегетарианский натуральный растительный продукт, без холестерина.

Единственный растительный источник двухвалентного железа, легко усвояемого организмом.

## ПРЕИМУЩЕСТВА:

- улучшению консистенции, сочности, нежности и товарного вида продуктов;
- уменьшению содержания холестерина в готовом продукте;
- используется для производства мясных продуктов, таких как колбаса, консервы, ветчина, сосиски, а также для производства кондитерских и мучных изделий, сливок, десертов, напитков и т.д.



# СВЕЖИЕ СОЕВЫЕ ПРОДУКТЫ



# Советы врача.

**Соя** - уникальное растение семейства бобовых, обладающее мощным лечебным действием.

## Соевые бобы содержат:

- полноценные белки, что позволяет заменить в пищевом рационе животные продукты на соевые;
- наиболее ценные жиры - полиненасыщенные жирные кислоты;
- много лецитина, необходимого для нормальной деятельности нервной системы;
- вещества, снижающие:
  - уровень холестерина в сыворотке крови;
  - уровень сахара в сыворотке крови;
  - риск возникновения злокачественных опухолей;
  - риск развития остеопороза.

В **соевых бобах** и продуктах, приготовленных из них, **нет**:

- холестерина;
- лактозы;
- аллергенов животного происхождения;
- прионов, возбудителей коровьего бешенства

Соевые продукты в Российской Федерации и за рубежом используют при лечении и профилактике следующих заболеваний:

- |   |                   |
|---|-------------------|
| 1. Атеросклероз   | 6. Панкреатит     |
| 2. Гиперхолестеринемия  | 7. Гастродуоденит |
| 3. Сахарный диабет  | 8. Туберкулез     |
| 4. Сердечно-сосудистые заболевания (ишемическая болезнь сердца, гипертония) | 9. Остеопороз     |
| 5. Гепатит  | 10. Неврозы       |

## Справка.

Суточная потребность человека в белке - 80 г. Из них полноценных белков должно быть не менее 50%, т.е. 50 г (беременные женщины должны получать не менее 72 г полноценного белка).

## Содержание полноценных белков в различных продуктах:

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| 1. Говядина - 18%                         | 6. Рыба - 15-21%           |
| 2. Свинина - 16,4%                        | 7. Соевый фито-сыр - 9%    |
| 3. Курица - 18%                           | 8. Соевый фито-творог - 6% |
| 4. Коровье молоко - 3%                    | 9. Соевая окара - 4%       |
| 5. Заменитель молока "Соевое молоко" - 3% |                            |

## Три правила:

- 1** Вводить соевые продукты в свой пищевой рацион постепенно - в течение недели.
- 2** Хранить соевые продукты, соблюдая те же предосторожности, что и при хранении молочных продуктов.
- 3** Заменять продукты животного происхождения соевыми до 30% (по содержанию белка).