

SADRŽAJ

1. Uvod.....	1
2. Šta je soja.....	2
3. Primjena soje u ishrani.....	4
3.1. Soja kao hrana budućnosti.....	4
4. Karakteristike sojinog ulja.....	6
5. Nusproizvodi od soje.....	9
5.1. Sojina sačma.....	9
5.2. Sojina pogača.....	10
5.3. Lecitin.....	10
6. Soja kao lijek.....	12
6.1. Alergije na soju.....	13
6.2. Kako koristiti soju.....	14
7. Zaključak.....	15
8. Literatura.....	16

1. UVOD

Zdrava hrana doprinosi dobrom psihičkom i fizičkom zdravlju. Pri tome se sve češće postavljaju pitanja «Što znači hraniti se zdravo?» tj. «Kako se hraniti zdravo?» Odgovore na ta i slična pitanja daje nutricionizam, znanost, koja se bavi proučavanjem hrane. U posljednje vrijeme se kao odgovor na određene ne cjelovite načine prehrane, koji su postali popularni tijekom godina, javlja pojam «funkcionalna hrana», koja je važan faktor u prevenciji i očuvanju zdravlja te sprječavanju bolesti. Pozitivno utječe na psihičko stanje svijesti (mentalnu kondiciju), služi kao biološka hrana kod bolesti srca, krvotoka i povišenog tlaka, te usporava procese starenja. Najkraće rečeno, funkcionalna hrana ima hranidbena i ljekovita svojstva. Soja je namirnica, koja je sve češće predmet mnogih istraživanja, kako bi se spoznale njene brojne prehrambene vrijednosti. Prehrambeni proizvodi koji sadrže soju zauzimaju sve veći dio tržišta, te je u posljednjih desetak godina naglo porasla i prodaja soje tj. njenih proizvoda. To se može zahvaliti činjenici, kako soja ima i određene zdravstvene prednosti, zbog čega je to tipična funkcionalna namirnica. Soja se ubraja u najstarije kultivirane biljke u svijetu. U istočnoj Aziji se koristi već nekoliko tisuća godina kao hrana i kao lijek. U Europu je donesena tek u 18. stoljeću, te se upotrebljava kao uljarica i stočna hrana. Na zapadu posljednjih tridesetak godina soja dobiva sve značajnije mjesto u vegetarijanskoj i makrobiotičkoj prehrani. Soja se koristi u proizvodnji ulja, ishrani i tovu svih vrsta stoke i prehrambenoj industriji. Sjeme soje sadržava 40 % bjelančevina, 20 % ulja, 30 % ugljikohidrata, minerale i vitamine. Nakon izdvajanja ulja ostaje nusproizvod sojina sačma ili sojine pogače što je visokokvalitetna proteinska komponenta za izradu krmnih smjesa. sjeme soje sadrži oko 37 % bjelančevina i oko 20 % masnog ulja. Iz sojinog ulja izolirane su sljedeće supstance : linolna, linoenska, arahinska i eruka kiselina, kampesterin, ergosterin, sitosterolin, stigmasterin i dr. Od vitamina su uglavnom dokazani vitamini B6 i K1. Detaljnije analize utvrdile su još čitav niz punovrijednih tvari, među ostalim i lecitin. Zbog njenog hemijskog sastava ona ima ljekovita svojstva. U daljem seminarskom radu bit će govora o njenim ljekovitim svojstvima.

----- **OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU.** -----

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com