

## Sojine ljuspice



Ocjena: Neocjenjeno

**Cijena**

0,44 €

0,44 €

[Postavi pitanje vezano za ovaj proizvod](#)

Proizvođa: [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 proučavala ovu povezanost kod pacijenata koji soju koriste kao dio svakodnevnih ishrane. Istraživanje (objavljeno u časopisu "American Journal of Clinical Nutrition") uključilo je više od 1.000 žena, vegetarijanki i nevegetarijanki. Rezultati su pokazali povezanost konzumiranja proteina soje, ukupnog LDL (lošeg) holesterola, LDL holesterola kod žena sa dnevnim unosom proteina soje većim od 6 g, bio je 12,4 % manji u odnosu na žene sa dnevnim unosom manjim od 0,5 g. To znači da, ako se umereno jede, soja povoljno utiče na nivo holesterola (smanjuje se nivo lošeg, a povećava "onaj dobar" za 10-20 %).

Priprema: Sojine ljuspice hidrirati u toploj vodi u koju su dodati začini po želji ili u supi, a u skladu sa: na jedan dio ljuspica dodaje se dva dela tečnosti. Hidrirane ljuspice, u kombinaciji sa miješenim mesom ili povrćem koriste se za pripremu različitih jela: purjane paprike, čufte, kroketi, pleskavice, musake itd.

### Recenzije

Trenutno nema recenzija za ovaj proizvod.

