

Soja - die knackige Wunderbohne

03.11.2006, 15:01 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *EnjoyLiving* - Virag KEG



Soja - die knackige Wunderbohne

Geballtes Energiebündel mit Ambitionen zum Brainfood sucht hungrige Menschen, die es jung, gesund und schön erhalten kann. Interessiert?

Sie Sojabohne, die schon vor ca. 5000 Jahren in Ostasien angebaut wurde, gehört zur Familie der Hülsenfrüchte und ist daher mit den bei uns wohl bekannten Erbsen und Linsen verwandt. Inzwischen wird Soja auch in Europa angebaut z. B. in Italien, Rumänien, Süddeutschland oder dem Burgenland. Seine Verwendungsmöglichkeiten sind vielfältig - neben der Verwendung in Form von Lebensmitteln (als Öl, Mehl, Milch, „Käse“ – Tofu, Tempeh, Miso) wird Soja auch als Tierfutter, als Rohstoff zur Gewinnung von Lezithin sowie für technische Zwecke eingesetzt.

In den letzten Jahren war Soja vor allem in Zusammenhang mit der Gentechnik in aller Munde, jedoch haben alle Arten von Sojaprodukte zwischenzeitlich auch einen festen Platz auf unserem Speiseplan eingenommen. Die Gründe hierfür sind klar - so schmeckt dies Sojabohne nicht nur gut und eignet sich zur Verwendung in vielerlei Hinsicht, sie ist auch allgemein sehr gut verträglich, lactose-, cholesterin- und glutenfrei und verjüngt unseren Körper von Innen heraus. Zudem sorgt sie mit ihren Phytoöstrogene für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt und eine schöne Haut. Studien zufolge soll in asiatischen Ländern sogar ein Zusammenhang zwischen einem niedrigeren Brustkrebsrisiko bei Frauen und sojareicher Ernährung festgestellt worden sein.

Wer mehr über die gesundheitsfördernden Eigenschaften von Soja erfahren möchte, findet den gesamten Beitrag in der aktuellen Ausgabe des Gesundheitsportals "EnjoyLiving" unter <http://www.enjoyliving.at/ernaehrung/magazin/soja/614>.

Portrait

Unter EnjoyLiving.at finden sich umfassende Informationen zu allen Themen, die gesundheitsbewusste Surfer interessieren. Im Online-Magazin schreibt ein erfahrenes Journalisten-Team über altbewährte Therapien und aktuelle Gesundheitsthemen, interaktive Services laden ein, seinen Körper besser kennen zu lernen. Zentrales Element des Gesundheitsportals stellt die Anbieter-Suche dar: Als Schnittstelle zwischen Anbietern und Suchenden erleichtert sie dem interessierten Seitenbesucher die Suche nach einem geeigneten Therapeuten in seiner Nähe. Eine umfassende Veranstaltungsdatenbank zum Thema sowie aktuelle Sonderangebote der Partner-Firmen runden das Online-Service von EnjoyLiving ab. Damit präsentiert sich EnjoyLiving als zentrale Anlaufstelle für gesundheits- und körperbewusste Menschen, die sich den Brückenschlag zwischen der Angebotsvielfalt und dem Informationsbedürfnis des Kunden zur Aufgabe gemacht hat.

News-ID: 106621 • Views: 2392 (Stand: 02.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/106621/So-ja-die-knackige-Wunderbohne.html>