



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

SOYA FASULYESİ

Son yıllarda yurdumuzda da üretimi arttırılan ve yağı da piyasada satılan soya fasulyesi, besin değeri bakımından çok zengindir. Protein miktarı %36 olup etten iki misli daha fazladır. Bileşimindeki yağ %18 olup kolesterol tehlikesi yoktur. Karbonhidrat bakımından da %20 zengindir. Soyadaki demir miktarı ıspanaktan iki misli daha fazladır. Kalsiyum ve fosfor oranıda en yüksek yiyeceklerdendir. Ayrıca bol miktarda A, B, D, E ve P vitamini bulunur. Et, süt, yumurta yiyemeyen kimseler bu eksikliklerini soya ile rahatça karşılayabilirler. Protein bakımından çok zengin olan soya fasulyesinin her gün yeni bir özelliği ortaya çıkıyor. Araştırmalara göre soya kalp hastalıkları, göğüs, yumurtalık ve prostat kanseri, osteoporoz (kemik yoğunluğunun azalması) ve menepozun beraberinde getirdiği bazı problemleri önüyor. Soyada bulunan maddeler, göğüs, yumurtalık ve prostst kanserinin oluşmasını ve tümörlerin genişlemesini de önüyor.