

Tervislik sojajogurt

Puuviljaderikas sojajogurt võib aidata kontrollida nii II tüüpi diabeeti kui ka kõrget vererõhku. Kuigi diabeeti põdevatel inimestel ei soovitata tavaliselt magusat süüa, paistavad sojajogurt ja ka mõned rikkalikult puuvilju sisaldavad piimajogurtid aitavat veresuhkru taset mõjutavate ensüümide reguleerimisel. Teise tüüpi diabeet, mis mõjutab enam kui 15 miljonit ameeriklast ja kuni 150 miljonit inimest üle maailma, väljendub ebanormaalses veresuhkru taseme tõusus kohe pärast sööki. Selline efekt, mida tuntakse hüperglükeemiana, võib kahjustada veresooni, neere, südant, silmi ja närve.

Massachusettsi Amhersti Ülikooli teadlane Kalidas Shetty ja tema meeskond kasutasid oma laborikatsetes nelja erineva tootja virsiku-, maasika-, mustika- ja maitsestatamata jogurteid, mille seas oli ka sojabränd. Laborikatsed näitasid, et soja-mustikajogurt mõjutas tugevalt kõiki kolme veresuhkru taset mõjutavat ensüümi. Virsiku- ja maasikajogurt mõjutasid samuti kahte ensüümi. Uurijad testisid seejärel jogurteid ka antioksidantide ja fenoolide sisalduse osas. Fenoolid ja polüfenoolid on ühed neist ainetest, mis annavad punasele veinile ja tee nende südamele kasulikud omadused. Antioksidantide ja fenoolide sisalduse testis osutus jällegi mustika-sojajogurt kõige tõhusamaks, temale järgnes mustika-piimajogurt.

MAITSESTATAMATA JOGURT

Sojapiimast saab teha lihtsalt jogurtit kasutades selleks jogurtijuuretist. Kui olete teinud sojapiimast jogurti ja soovite, et jogurt oleks paksema koostisega, siis saab jogurtit paksendada järgmiselt kasutades kas:

- 1,5dl purustatud seesamiseemneid
- 3-4 sl leotatud india pähkleid
- lisades 2sl kookosejahu
- lisades 2sl leotatud täisterariisi



KULDNE SOJAJOGURT

- 120g kõrvitsakuubikuid või
- 1 kollane suvekõrvits koos koorega
- keskmine hapu õun koos seemnete, südamiku ja koorega – näiteks antoonovka
- 2tl kookospalmi rafineerimata suhkrut vms magustajat

Kalla jogurt kuubikutele, purusta saumikseriga ühtlaseks püreeks ja naudi!



HOMMIKUJOGURT

- 1000g maitsestatamata sojajogurtit
 - 100g jahvatatud chia seemneid
 - 3sl rafineerimata kookospalmi suhkrut, mett või steviat
- Sega chia seemned koos magusainega jogurtisse, jäta 15 minutiks paisuma. Serveeri värskete marjade või marjapüreega ja koos tassi sooja indiaanisuhkruga maitsestatatud sojapiimaga. Jagub tervele perele.

