



Sojabönan, världens mångsidigaste livsmedel

Tänk om det fanns ett livsmedel här på jorden med vilket man kunde tillverka allt... eller åtminstone nästan allt: groddar, mjöl, flingor, pasta, grytbitar, biffar, korv, färs, mjölk, kräm, olja, majonäs, såser, smörgåspålägg, kvarg, hårdost, grädde och – som kronan på verket - glass. Det är ingen dröm, detta livsmedel finns faktiskt - sojabönan! En sak är säker, det finns absolut inget livsmedel som överträffar sojabönan i fråga om användbarhet. I kinesisk mattradition har sojabönan använts i mer än 2000 år - där den räknas som ett av de absoluta baslivsmedlen.

Dessutom är den urnyttig! Det finns inget livsmedel som ur näringsynpunkt kan jämföra sig med sojabönan. Den innehåller rikligt med protein, kostfiber och mineralämnen (järn, kalcium, kalium, magnesium, zink). Dessutom är den en källa till nyttiga omättade fettsyror – dessa sänker förhöjda blodfetter (kolesterolnivån i blodet). Vidare påverkas blodsockret inte nämnvärt eftersom sojabönan har mycket lågt glykemiskt index (GI). Slutligen tillmäts förekomsten av fytoöstroger (sk. biologiskt aktiva ämnen) i sojabönan särskilt intresse. Dessa ämnen antas minska risken för ett flertal sjukdomar som är hormonellt relaterade, till exempel bröstcancer, prostatacancer, benskörhet och hjärt-kärlsjukdom.

Ur boken "Mat och livsstil vid diabetes och övervikt" av Kåre Engström, Monica Engström och Anna-Lisa Stenudd. (Svensk Egenvård)

Kåre Engström, dietist vid Enheten för preventiv näringslära, Karolinska institutet och Stockholms läns landsting, sedan 1998. Kåre Engström undervisar på universitetskurser i näringslära och beteendeförändring och leder kurser i matlagning på Stockholms Diabetsförening. Under åren 1992-96 var han verksam som dietist på medicin-geriatriska kliniken på Löwenströmska sjukhuset. Kåre är sedan 1999 med i den expertpanel, som varje månad svarar på läsarnas frågor i tidningen HÅLSA.

År 2001 skrev Kåre Engström boken "De gröna alternativen" (Hälsokostrådets Förlag) tillsammans med Anna-Lisa Stenudd. 2004 utkom boken "Mat och livsstil vid diabetes och övervikt" (Svensk Egenvård) av Kåre Engström, Monica Engström och Anna-Lisa Stenudd.

Monica Engström, rektorssekreterare på KTH och frilansjournalist inom hälsa- och miljöområdet. Under åren 1995-98 var hon ordförande i Svenska Vegetariska Föreningen och 1996-97 redaktör för tidskriften "Vegetar". Monica Engström har varit medarrangör till ett antal informationsträffar för personer med diabetes och arbetar i olika former med kostrelaterade frågor.

Anna-Lisa Stenudd, matskribent och författare till artiklar och receptböcker. 1986 skrev Anna-Lisa informationsbroschyren "Bönor – ärter – lin-ser", 1994 receptboken "Grön festmat" (Hälsa-böcker). Anna-Lisa Stenudd håller kurser och föredrag för skolmältidspersonal och är engagerad i kostfrågor för äldre.