

## Soja toiduks kasutamise võimalused

Antud lõputöö annab lühikese ülevaate soja toiduks kasvatamise ajaloost. Siin antakse infot, millal hakati sojat toidu eesmärgil kasvatama ning kuidas levis soja Hiinast teistesse riikidesse.

Lisaks annab antud töö informatsiooni soja toitainelise koostise kohta, kui palju sisaldavad sojaoad valke, rasvu ning süsivesikuid. Tehakse ka lühikene ülevaade isoflavoonidest, taimepõhistest keemilistest ühenditest, millel on mõju nii inim- kui ka loomorganismile.

Puudutatud on soja haigusi ennetavaid omadusi. Tuuakse välja soja tarbimise võimalikud positiivsed efektid luude tervisele, vere kolesteroolitaseme alandamisele ning südamehaiguste vähendamisele. Lisaks puudutatakse ka soja vähivastast ning menopausi sümptomeid vähendavat toimet.

Töös on ära toodud ka soja kasulikele omadustele vastaseid seisukohti: käsitletud on sojapiima mõju imikutele ning soja seos kilpnäärme haiguste ja neerukivide tekkes. Arvatakse, et kõrge isoflavoonide tarbimine imikutoiduga võib põhjustada võimalikke immuunsus-, paljunemis-, sisesekretsioonihäireid imikutel ning hiljem täiskasvanuteas. On leitud, et soja sisaldab ühendeid, mis pärsivad kilpnäärme funktsiooni. Sojas on rikkalikult oksalaate, mis võivad põhjustada neerukivisid riskigrupis olevatel inimestel.

Lõputöö annab ülevaate erinevatest maailmas kasutusel olevates sojatoodetest ning nende toiduks kasutamise võimalustest. Kirjeldatud on nii levinuid sojatooteid nagu näiteks tofu, sojapiim ning sojakaste, kui ka vähem tuntud sojatooteid nagu näiteks natto, tempeh ning okara. Ära on toodud, kuidas sojatooteid tavaliselt toiduks kasutatakse ning tarvitatakse.

Töö praktilises osas valmistati viis erinevat rooga, mille puhul kasutati Eestis kättesaadavaid sojatooteid – sojapiima, tofut, sojahakkmassi. Roogade degusteerimisel osalesid TTÜ Toiduainete Instituudi töötajad ning tudengid. Iga roa kohta koostati tehnoloogiline kaart ning arvutati välja toiteväärtus internetipõhise toitumisprogrammiga NutriData. Praktilise osa eesmärgiks oli välja selgitada, kas ja kui edukalt on soja tooteid võimalik Eesti ühiskonnas toiduks kasutada just normaalsete toitumisharjumustega inimeste seas.

Tulemustena selgus, et sojatooted on oma maitseomadustelt suhteliselt neutraalsed. Kui neid roogade valmistamisel kombineerida sobivate toiduainetega ning õigesti maitsestada, on võimalik saavutada tavainimese maitsemeelele tuttavaid kooslusi. Sel juhul on inimesed valmis tarbima ka roogasid, mis sisaldavad nende jaoks uudseid või vähe tuntud toiduaineid. Eestis on soja üldiselt vähetuntud. Sojatooteid tunnevad ja oskavad neist roogi valmistada peamiselt need, kes on valinud endale toitumiseks taimetoitluse viisi kas eetilistel, tervislikel või mingitel muudel kaalutlustel.