



Северо-Восточный административный округ  
Управа района Отрадное  
Фонд содействия внедрению социальных инноваций  
Семейный клуб потребителей сои  
Центр «Дети с улиц Отрадного»  
Центр «Накормить детей»

## РЕЦЕПТ-НАПРАВЛЕНИЕ

Предъявитель данного рецепта имеет право быть зачисленным в районный клуб потребителей сои и получать соевые натуральные продукты питания на льготных условиях для себя и членов своей семьи.

Как показала многолетняя практика соевого питания в России и за рубежом, люди, в чей рацион питания включалась соя, улучшили состояние своего здоровья, были сыты и сэкономили значительную часть своего семейного бюджета. Мы хотим помочь Вам. Приходите в наш клуб.

Адрес Семейного клуба потребителей сои:  
г. Москва, ул. Декабристов, дом 2, корпус 2 (вход с правого торца пристройки)

Телефоны клуба:  
907-18-80 - диспетчер  
907-28-09 - организаторы  
907-18-59 - врач-консультант  
907-07-90 - директор  
907-28-84 - обслуживание на дому.



Ученые доказали, что употребление соевого белка снижает уровень холестерина в сыворотке крови, закрепляет развитие остеопороза, снижает давление крови, защищает сердце от заболеваний и облегчает менопаузные и постменопаузные симптомы. Будучи полноценным, белок сои имеет все незаменимые аминокислоты, необходимые для поддержания жизнедеятельности человека, и не оказывает нагрузки на почки, и не вызывает избыточного расхода кальция по сравнению с животными белками. При расщеплении животного белка расходуется на 50% больше кальция (отсюда переломы и заболевания с поражением костной ткани). Соя позволяет сохранить кальций, необходимый для костей, повышая их плотность.

Исследования ученых в течение последних нескольких лет показали, что соя является не только источником высококачественного белка, но и содержит достаточно высокие количества фитохимических веществ, которые снижают риск развития ряда заболеваний, таких как рак груди, простаты, прямой кишки. Результаты эпидемиологических исследований указывают, что соя эффективна при раке толстой кишки, легких и желудка. Ученые начинают говорить о том, что соя могла бы использоваться для лечения рака сама по себе или в сочетании с химиотерапией.

Соя полезна и для больных сахарным диабетом. Только соевая клетчатка в течение нескольких часов после приема пищи снижает уровень сахара в крови у больных диабетом. Никакая другая клетчатка не дает такого эффекта.

Исследования показали, что соевый белок стимулирует иммунную систему человеческого организма, что в свою очередь помогает бороться с болезнями.

Высококачественные продукты из соевой клетчатки содержат многие необходимые витамины и минеральные вещества, которые обычно отсутствуют во многих пищевых продуктах. Употребление соевой пищи полезно для детоксикации печени, ослабления желудочных спазмов, лечения язвы желудка и ослабления аллергических реакций.

Из сои получают витамин Е - важный антиоксидант, который защищает клетки от повреждения «свободными радикалами», приводящего к развитию болезней, включая рак, а также к преждевременному старению. Соя занимает первое место в списке пищевых продуктов, тормозящих процессы старения. Помимо того, соя хороша для похудения, способствует формированию мышечных тканей, а не жира.

Соя содержит фитоэстроген. Проведенные исследования показали, что с помощью эстрогена риск развития болезни Альцгеймера у женщин пожилого возраста сократился на 54%. Изофлавоны, или фитоэстрогены, получаемые из сои, помогают снизить риск развития многих заболеваний человека, особенно гормонально-зависимых. Соевый лецитин улучшает память, концентрацию внимания и настроение, т.к. содержит фосфолипид-фосфатидил серина.

В октябре 1999 года правительство США разрешило указывать на этикетках низкожирных продуктов, если в них содержится не менее 6,25г соевого белка на порцию, что продукт полезен для здоровья, или что продукт может снизить риск сердечных заболеваний. Кроме того, в апреле 2000 года в США снято ограничение на количество соевого белка, которое может использоваться для школьного питания, а также для армии и полиции.

*По материалам научных журналов США за 1999-2000г.*

Мы специально ссылаемся на опыт США, так как практика соевого питания в этой стране насчитывает свыше ста лет, а нам, россиянам, почему-то ближе опыт других, а не свой.

Хотя российская история соевого питания значительно старше американской, она также подтверждает истину: Соя - кормилица, Соя - доктор.

Мы рады помочь всем, кто хочет быть сытым, здоровым ..... и иметь лишние деньги.

**Семейный клуб соевого питания.**