



Předmluva	3
1 SÓJA – ROSTLINA A LUŠTĚNINA	4
1.1 Z historie	4
1.2 Pěstování sóji	4
1.3 Požadavky na jakost sójových bobů	5
1.4 Geneticky modifikovaná sója (GMO)	5
1.5 Bio sója	6
2 SLOŽENÍ SÓJI Z HLEDISKA VÝŽIVY	6
2.1 Hlavní živiny a výživově významné látky v sóji	6
2.2 Bílkoviny	7
2.3 Tuky	7
2.4 Sacharidy	8
2.5 Vitaminy a minerální látky	8
2.6 Další významné složky sóji	8
3 VÝŽIVOVÉ PŘEDNOSTI A RIZIKA SÓJI	10
3.1 Výživová pozitiva	10
3.2 Potenciálně škodlivé bioaktivní látky v sóji	10
4 VÝROBKY ZE SÓJI	11
4.1 Nefermentované výrobky	12
4.2 Fermentované výrobky	16
5 MÝTY A FÁMY, DOTAZY SPOTŘEBITELŮ	18
6 ZÁVĚREM	19
Literatura	20
Slovo o autorovi	20
Edice – Jak poznáme kvalitu?	20