

Die gesundheitlichen Wirkstoffe von Miso - eine Übersicht -

Bezeichnung	Quelle	Wirkung
Protein	Sojabohnen	-senkt den Cholesterinwert des Blutes -dient zur Aufrechterhaltung der Elastizität der Blutgefäße -Vorbeugend gegen Schlaganfall
Vitamin B2	Koji	-vermindert der Alterungsprozess
Vitamin B12	Bakterien	-beugt Ermüdungserscheinungen vor -erhält das Blutgleichgewicht
Vitamin E	Sojabohnen	- enthält eine Reihe Lipid-Peroxyde, die der Alterung entgegenwirken
Enzyme	Koji	-Verdauungsregelnd
Saponin	Sojabohnen	-Senkt den Cholesterinspiegel des Blutes -Beugt Arterienverkalkung vor
Trypsin-Hemmer	Sojabohnen	-Krebsvorbeugend -Diabetesvorbeugend
Isoflavon	Sojabohnen	-Wirkt gegen Nacken- und Schulterverspannungen -Vorbeugend gegen Brustkrebs
Lezithin	Sojabohnen	-Senkt den Cholesterinspiegel -Beugt Arterienverkalkung vor -Beugt "geistiger" Verkalkung vor
Colin	Sojabohnen	-Senkt überhöhten Leberfettwert -Verlangsamt den Alterungsprozess

Diese Übersicht enthält nur einen Ausschnitt aus dem Gesamt-Spektrum der Wirkstoffe! In Japan befassen sich ganze Forschungsinstitute ausschließlich mit der Analyse der Wirkstoffe in Miso!