

A lecitin kémiaileg sok foszfort és esszenciális zsírsavat tartalmazó vegyület. Minden állati és növényi sejt fontos építőeleme, számos jó tulajdonsága ismert. Legfontosabb ezek közül, hogy a koleszterinnel ellentétes hatású, vagyis míg a koleszterin „eltömi” a sejtmembránt, addig a lecitin fellazítja, áteresztővé teszi azt. Védőhatást fejt ki a májra, a központi idegrendszerre, sőt, megakadályozhatja az epekő kialakulását is. Lecitinben gazdag táplálkozással (szója, élesztő, növényi magvak, búzacsíraolaj, tojássárgája...) tompíthatjuk modern életünk negatív hatásait, így a mozgáshiányt, a túlságosan bő, sokszor kiegyensúlyozatlan táplálkozást és a stresszhatásokat. Emellett frissebb lesz az agyműködés, csökken a fáradékonyság, de megkönnyíti a szervezet számára a tápanyagok feldolgozását és hasznosítását is. Készen kapható formája a szójalecitin, amit a szójabab olajából nyernek, s amely sok biológiailag aktív anyagot tartalmaz. Kis mennyiségben, de fontos lehet rendszeresen kiegészítenünk ezzel étrendünket.