

INDISPENSÁVEIS E SUPERPODEROSAS: DICAS PARA INCLUIR FIBRAS NA ALIMENTAÇÃO

Veja como as fibras podem ser incluídas na alimentação e entenda por que médicos e nutricionistas recomendam seu consumo diário

As fibras são responsáveis pelo bom funcionamento do intestino, favorecendo o trânsito intestinal, prevenindo problemas como prisão de ventre (tão popular entre as mulheres) e até câncer intestinal. Além disso, prolongam o efeito de saciedade, retardando o esvaziamento gástrico, tornando-se assim grandes aliadas para quem está na luta contra a balança. E mais do que isso, as fibras atuam no controle do colesterol e da glicose.

Agindo como uma vassourinha, elas absorvem as substâncias em excesso, como açúcar e gorduras, varrendo-as para fora do nosso corpo. Consideradas substâncias filamentosas, curtas ou longas, as fibras são derivadas de polissacarídeos formadores das moléculas de celulose. Classificadas em solúveis ou insolúveis, elas têm um papel fundamental na manutenção da saúde do nosso corpo.

Como consumir

Médicos e nutricionistas recomendam o consumo diário de fibras. Para um adulto saudável, a dose deve variar entre 25 e 35 gramas. Presentes em frutas, verduras, cereais e leguminosas, elas também podem ser encontradas em alimentos industrializados, como é o caso dos produtos SupraSoy, alimento em pó com alto valor nutricional. Feito com a proteína isolada da soja, é rico em vitaminas A, B12, D, é fonte de Ferro, Fósforo, Cálcio, Cobre e Zinco, e conta com uma versão com uma dose extra de fibras: o SupraSoy Fibras, disponível também na versão light. Uma porção de SupraSoy fornece o equivalente às fibras de três maçãs, cerca de 25% da necessidade diária de um adulto.



Aliado à correria do dia-a-dia, o SupraSoy é um alimento versátil, podendo compor diversos tipos de receitas: sobremesas, tortas, bolos, doces, sucos, vitaminas, pratos principais, entre outros. Sem lactose, é ideal para quem quer seguir hábitos de alimentação saudáveis e inserir todos os benefícios da soja no consumo diário.