



ASSESSORIA EM COMUNICAÇÃO

10 MOTIVOS PARA CONSUMIR SOJA

Ela pode combater inúmeras doenças, prevenir o envelhecimento e ser uma aliada na luta contra a balança. Com alto valor nutricional, a soja é composta por substâncias poderosas como proteínas, vitaminas, minerais e o composto orgânico chamado isoflavona. Todos eles juntos fazem da soja um ingrediente obrigatório no cardápio diário. Para os que ainda não se convenceram disso, confira dez motivos para você se render a esse milagroso grão.

Fonte de proteínas: 40% da composição da soja são proteínas. Similar às proteínas de origem animal e tão eficaz quanto às presentes no leite e no ovo, o grão é uma boa pedida para quem quer cortar alimentos de origem animal da dieta.

Fonte de vitaminas e minerais: cobre, ferro, fósforo, potássio, magnésio, manganês, enxofre, cloro e as vitaminas A, C, E e B compõem a tabela nutricional da soja. Essa composição é responsável por muitos de seus benefícios, como prevenção e combate de doenças.

Colesterol: com 25 gramas de soja por dia é possível reduzir em 33% o LDL, conhecido como mau colesterol, e aumentar significativamente colesterol bom, HDL, o que diminui o risco de doenças cardíacas.

Redução do risco de câncer: a isoflavona, presente na soja, é um forte instrumento anticancerígeno, isso porque o composto tem função antioxidante que atua contra os radicais livres, moléculas que podem lesar o DNA e facilitar o desenvolvimento da doença. O consumo diário de soja pode diminuir a incidência de alguns tipos de câncer como o de mama, próstata, estômago, pulmão e cólon.

Controle da diabetes: por ser rica em fibras, a soja contribui com o bom funcionamento do intestino e com o controle da diabetes, reduzindo a absorção de glicose na corrente sanguínea e facilitando a ação da insulina.

Prevenção da osteoporose: o fitoestrogênio, presente na soja, ajuda a fixar o cálcio e fortalecer a estrutura óssea, o que reduz diretamente as chances de desenvolvimento de osteoporose.

Alivia os sintomas da menopausa: mais uma vez a isoflavona presente na soja traz benefícios a quem consome o grão, principalmente às mulheres. O composto é considerado como fonte natural de reposição hormonal e por isso alivia alguns sintomas da menopausa, como o “calorão” e a sudorese noturna.

Retarda o envelhecimento: os componentes antioxidantes do alimento ajudam a retardar o envelhecimento precoce da pele, principalmente em mulheres que estão na fase da menopausa.

Emagrece: por conter proteínas de alta qualidade que demoram mais a serem digeridas, a soja prolonga o efeito de saciedade. Além disso, ao preterir o grão a carnes, ovos ou leite, é possível consumir as proteínas necessárias ao organismo, sem consumir gordura saturada. Dessa forma, a soja ajuda a perder gordura e preservar a massa magra.

Versatilidade: a soja permite inúmeras possibilidades de consumo. Pode ser ingerida na forma de grão, em alimentos derivados e também em produtos industrializados, como o **Supra Soy**,

alimento em pó feito a base de soja. Super versátil, o produto pode compor diversos tipos de receitas: sobremesas, tortas, bolos, doces, sucos, vitaminas, pratos principais, entre outros. Além de versátil nas receitas, o Supra Soy também apresenta versatilidade em suas versões, com opções com sabor, sem lactose, com fibras e light. A linha completa e algumas sugestões de receitas estão disponíveis no site do produto: www.suprasoy.com.br.