

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Para ter uma alimentação saudável, é importante consumir diferentes tipos de alimentos e nutrientes; e a soja e seus alimentos fonte proporcionam alguns desses nutrientes. A soja é um dos vegetais com maior valor nutritivo devido a sua quantidade de proteínas – nutriente normalmente encontrado em alimentos de origem animal. A composição do grão da soja pode depender do plantio e conter cerca de 40 a 45% de proteína, 18 a 20% de lipídios, 30 a 34% de carboidratos (glicose, frutose e sacarose, fibras). Além disso, o grão apresenta um ótimo perfil lipídico, com ácidos graxos poliinsaturados, o que contribui para a saúde cardiovascular. A dieta com soja tem sido bastante popular devido ao seu poder nutricional, mas também pela sua versatilidade de consumo. É fácil obter uma alimentação saudável com soja, já que todas as alternativas de alimentos com soja podem desempenhar papel importante em uma dieta saudável. As bebidas à base de soja podem ser incluídas na alimentação como uma alternativa prática e bastante saborosa ao leite de vaca, tanto para aqueles que possuem alergia ao leite e intolerância à lactose, como para quem busca uma alimentação mais saudável. Ainda possuem vitaminas e minerais representando uma excelente opção para o dia a dia. Lecitina de Soja A lecitina é um fosfolípido encontrado de forma natural em alimentos de origem animal e vegetal, sendo a gema de ovo, a soja e o germe de trigo as principais fontes. Entre os benefícios da lecitina da soja estão o controle do colesterol, regulação da produção hormonal, regularização da menstruação, emagrecimento, minimização dos sintomas da menopausa e combate à dor de cabeça. Quando combinada a uma alimentação balanceada e prática regular de atividade física, a lecitina de soja pode ajudar na perda de peso, acelerando o metabolismo e auxiliando na quebra de gorduras. A lecitina de soja também é utilizada na indústria alimentícia como emulsificante, impedindo a água e a gordura de se separarem nos alimentos. Pode ser encontrada em margarinas, chocolates, cereais e alimentos assados. Acesse:

https://twitter.com/AdeS_Brasil

Sobre o Autor

Carlos Hozberg - Autor de Artigos

Source: <http://www.artigo1.com>