

FDL
4499

SOJA

o melhor plano para sua saúde



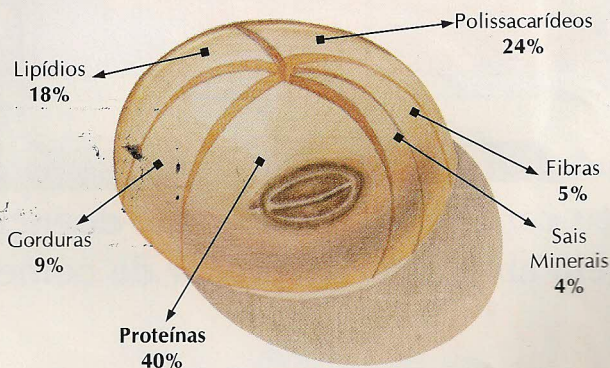
Incluindo alimentos de qualidade em seu cardápio, você previne doenças sem abrir mão do prazer de comer

Embrapa

As dietas ricas em fibras e com baixos teores de gorduras saturadas, aliadas a exercícios físicos e um estilo de vida saudável, podem auxiliar no controle da obesidade e proteger contra doenças cardiovasculares, câncer, osteoporose e diabetes.

A soja e seus derivados têm importante participação nesse quadro, pois são ricos em proteínas de alta qualidade, minerais como ferro, cálcio, fósforo, potássio e vitaminas do complexo B.

São inúmeras as pesquisas realizadas pela área médica no Japão, China, Estados Unidos e Europa que comprovam cientificamente os benefícios da soja na prevenção de doenças crônicas.



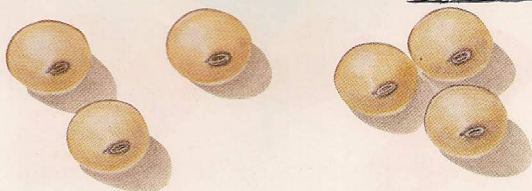
Composição do grão de soja

COLESTEROL

Os altos níveis de colesterol sangüíneo e do LDL-colesterol estão associados as doenças cardiovasculares, como o infarto do miocárdio e arteriosclerose.

Pesquisas da American Heart Association's - AHA (Associação Americana do Coração) tem demonstrado que a ingestão de proteínas de soja reduzem as taxas de LDL-colesterol. Pacientes acompanhados durante quatro semanas, por médicos da AHA, e que tiveram a adição de proteínas de soja nas suas dietas - sem outra alteração - apresentaram uma redução nos níveis de LDL-colesterol em torno de 33%.

Assim, a introdução de pequena quantidade de proteína de soja na dieta diária, cerca de 20 g que equivalem a 50 g de grãos, é suficiente para deixar seu sangue e seu coração em forma.



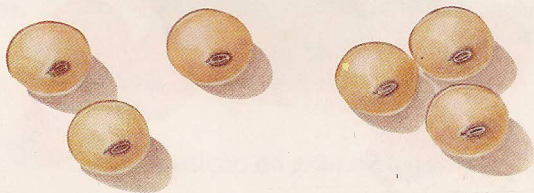
CÂNCER

Os grãos de soja contém um composto singular denominado *genisteína*, também chamado de fitoestrógeno ou hormônio vegetal, que possui uma ação estrogênica moderada, a qual atua na prevenção de câncer relacionados com o estrogênio.

Pesquisas realizadas no Japão, Estados Unidos e Europa tem mostrado que a ingestão diária de alimentos à base de soja como por exemplo: tofu (queijo de soja), miso, natto e tempe (especialidades da cozinha oriental) reduzem os riscos de câncer de mama e próstata em 50%.

A soja e seus derivados também possuem uma ação preventiva quanto aos cânceres de cólon, reto, estômago e pulmão.

Para que os tumores aumentem seu tamanho é necessário o desenvolvimento de novos vasos sanguíneos. O bloqueio deste processo é visto como uma maneira potencialmente importante para controlar o câncer. A genisteína também inibe a formação desses vasos e, conseqüentemente, o desenvolvimento dos tumores cancerígenos.



OSSOS

Com o envelhecimento a perda de cálcio aumenta numa taxa crescente, resultando na osteoporose. Na menopausa esse processo se agrava com a deficiência hormonal ovariana. Devido sua ação estrogênica, a genisteína da soja pode manter a estrutura óssea.

Exames de densiometria óssea comprovam que o consumo de soja retarda a osteoporose decorrente da idade, como também reduz significativamente a perda óssea total.



DIABETES

As fibras da soja exercem importante papel na regulação dos níveis de glicose no sangue, pois retardam a sua absorção.

Essa redução na velocidade de absorção da glicose auxilia no controle da diabetes.

OUTRAS DOENÇAS

Há evidências de que o consumo da soja tem um efeito positivo no controle de outras doenças como hipertensão, litíase (cálculos biliares) e doenças renais.



SAÚDE & SABOR

Entretanto, um único alimento não impedirá a manifestação de doenças, pois não só de pão ou de soja vive o homem, mas a adição desse "grão sagrado" à dieta, em conjunto com um estilo saudável de vida, promoverá um aumento nas chances de prevenir doenças.

A Embrapa-Soja, atenta a sua função social, desenvolve cultivares de soja mais adequadas para o consumo humano. Em sua cozinha experimental são criadas inúmeras receitas da culinária tradicional brasileira com soja, comprovando que além de saudável ela é também saborosa.

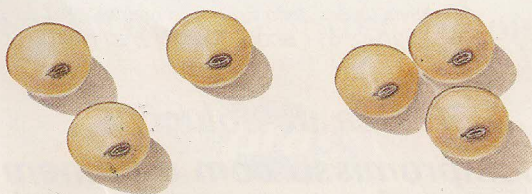
José Marcos Gontijo Mandarino & Mercedes C. Carrão-Panizzi

Referências

INTERNATIONAL SYMPOSIUM ON THE ROLE OF SOY IN PREVENTING AND TREATING CHRONIC DISEASE, 1., 1994. Mesa. *Proceedings*. Bethesda: The Journal of Nutrition, v.125, n. 3S. 1995. Supplement. (edited by Mark Messina and John W. Erdman Jr.).

INTERNATIONAL SYMPOSIUM ON THE ROLE OF SOY IN PREVENTING AND TREATING CHRONIC DISEASE, 2., 1996. Brussels. *Program & abstract book*. [S.l.; s.n.], 1996, 80p.

MESSINA, M.; MESSINA, V.; SETCHELL, K. *The simple soybean and your health*. Garden City Park : Avery, 1994. 260p.





*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Centro Nacional de Pesquisa de Soja
Ministério da Agricultura e do Abastecimento
Rodovia Carlos João Strass Londrina PR
Telefone (043) 371 6000 Fax (043) 371 6100*

***Busca de soluções,
compromisso com o homem.***