

FOL 4605

id. 16331

# SOJA

o melhor plano para sua saúde



Soja: o melhor plano para ...  
1997 FL-PP-4605



CNPSO-16331-1

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

---

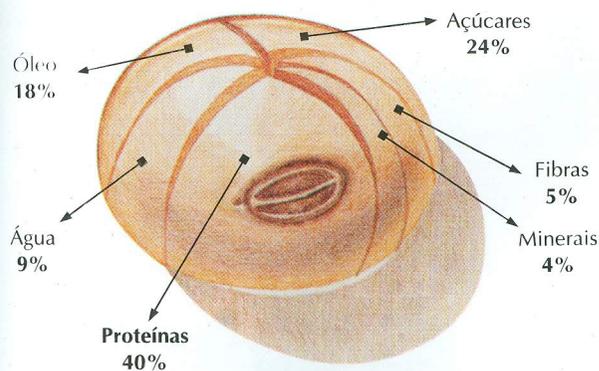
**Embrapa**

---

**A**s dietas ricas em fibras e com baixos teores de gorduras saturadas, aliadas a exercícios físicos e a 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, na China, nos Estados Unidos e na Europa que comprovam cientificamente os benefícios da soja na prevenção de doenças crônicas.



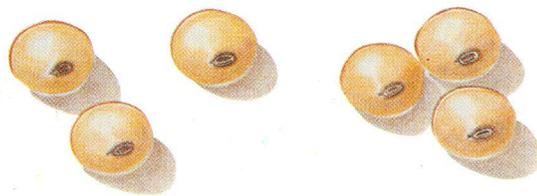
**Composição do grão de soja**

## COLESTEROL

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

Pesquisas da American Heart Association — AHA (Associação Americana do Coração) têm 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 contêm um composto singular denominado *genisteína*, também chamado de fitoestrógeno ou hormônio vegetal, que possui uma ação estrogênica moderada, a qual atua na prevenção de cânceres relacionados com o estrogênio.

Pesquisas realizadas no Japão, nos Estados Unidos e na Europa têm 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 cânceres de mama e de próstata em 50%.

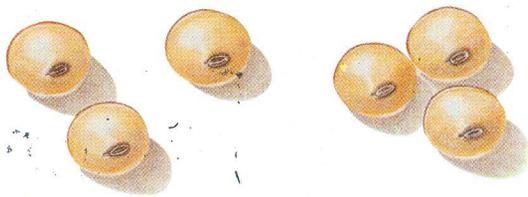
A soja e seus derivados também possuem uma ação preventiva quanto aos cânceres de cólon, reto, estômago e pulmão.

Para que os tumores aumentem seu tamanho, é necessário o desenvolvimento de novos vasos sangüíneos. O bloqueio desse 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 à 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.



**Embrapa**

# 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 à sua função social, desenvolve cultivares de soja mais adequadas ao 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.

---

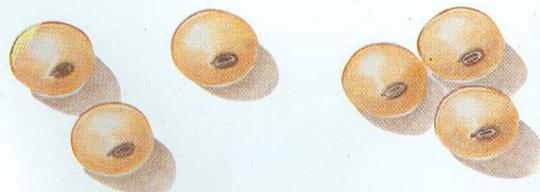
**Texto: José Marcos Gontijo Mandarino & Mercedes C. Carrão-Panizzi**

---

### 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.

*Foto: Norman Neumaier -- Ilustrações: Sandra Regina*



# Soja em caixinha



Tofu Agro Nippon  
100% Saudável

 **AGRO  
NIPPO**  
Tel.: (011) 833 0330

**Embrapa**

*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária  
Centro Nacional de Pesquisa de Soja  
Ministério da Agricultura e do Abastecimento  
Rodovia Carlos João Strass Londrina PR  
Caixa Postal 231 86001-970  
Telefone (043) 371 6000 Fax (043) 371 6100*

