

SUGESTÃO DE PAUTA

ENDOMETRIOSE: PREVENÇÃO QUE PODE COMEÇAR COM UMA ALIMENTAÇÃO RICA EM PROTEÍNA DE SOJA

Mal do século da mulher moderna, a doença que vem sendo abordada na novela Insensato Coração, chega silenciosa e pode até mesmo acabar com o sonho da maternidade. No entanto, este problema pode ser prevenido com uma dieta balanceada à base de nutrientes importantes como os que encontramos na soja

Dores agudas durante o ciclo menstrual e dificuldade para engravidar são os sintomas mais comuns que atingem 10% das mulheres em idade reprodutiva com um quadro de endometriose. Porém, a doença que vem apagando o sonho da maternidade de muitas mulheres, pode ser evitada com uma rotina saudável e uma dieta com nutrientes importantes para o bom desenvolvimento do aparelho reprodutor feminino.

Quando entramos neste assunto, alimentação e reprodução feminina, um ingrediente é fundamental: a **soja**. A eficiência desta proteína tem explicação, pois já está comprovado que os seus nutrientes podem controlar e auxiliar na atividade hormonal da mulher.

Na prevenção da endometriose, **o alimento à base de soja** faz toda a diferença, pois o consumo de suas proteínas funciona como um combustível para o sistema imunológico. Portanto, é interessante substituir a proteína animal, rica em gordura prejudicial aos que sofrem desta doença, por uma proteína saudável como a da soja. Essa preocupação deve-se principalmente porque a endometriose causa o enfraquecimento do sistema de defesa do organismo, além da falta de controle do estrogênio, que contribui para o seu agravamento.

Para adicionar este grão na sua dieta preventiva é muito fácil. Hoje, o mercado oferece uma infinidade de produtos elaborados com soja, mas alguns chamam atenção pela alta qualidade nutricional em sua composição como por exemplo o **SupraSoy**.

Para saber mais sobre o assunto a dica **SupraSoy** é o site www.endometriose.com.br

Sobre a linha de produtos SupraSoy

SupraSoy é uma linha de produtos de alto valor nutricional, feito com a proteína isolada de soja e que tem por objetivo proporcionar muita saúde às pessoas de uma forma fácil e gostosa. **SupraSoy** conta com alimentos em pó extremamente saudáveis, que possuem alto valor nutritivo (rico em vitaminas e minerais) e, acima de tudo, muito sabor, tendo sido idealizados para mudar conceitos e hábitos familiares. Está disponível nos sabores: *Sem Lactose Original, Banana, Iogurte, Chocolate, com Fibras, Sem Lactose Original Light, Chocolate Light e com Fibras Light*. Além do diferencial em sabor, **SupraSoy** é um alimento em pó que garante uma alimentação saudável e ajuda a reduzir os níveis de colesterol. Junto aos benefícios nutricionais da proteína da soja estão a proteção contra doenças cardíacas, a redução dos sintomas da menopausa, a prevenção da osteoporose, do câncer de mama e de próstata. Para saber mais, basta acessar o site: www.suprasoy.com.br.

Sobre a Josapar

Viver com sabor. Este é o lema da Josapar, líder nacional do mercado de arroz. Com mais de 85 anos de tradição, a empresa possui sede em Pelotas (RS) e filiais em Recife (PE) e Itaqui (RS). Além do tradicional Arroz Tio João, a empresa produz, entre outras marcas, o arroz Tio Mingote, o arroz e o feijão Biju e a bebida SupraSoy, feita com proteína isolada de soja, o que lhe proporciona o melhor sabor do mercado.