



ASSESSORIA EM COMUNICAÇÃO

CARDÁPIO RECHEADO DE SOJA E DE SAÚDE

Conheça todos os benefícios da soja e inclua este poderoso grão na sua alimentação diária

Rica em proteínas, a soja é uma leguminosa com alto valor nutricional. Fonte de minerais como cobre, ferro, fósforo, potássio, magnésio, manganês, enxofre, cloro e das vitaminas A, C, E e B, ela traz inúmeros benefícios para o organismo, como prevenção e tratamento de doenças. Queridinha dos vegetarianos, a soja não é só uma opção para quem não come carne, e sim um ingrediente que não pode faltar em qualquer dieta saudável.

Renda-se a ela

Soja é saúde, prova disso é o quão bem ela pode fazer para a saúde do nosso corpo. Ingerindo 25 gramas por dia, já é possível reduzir em 33% o LDL, conhecido como mau colesterol, e aumentar o colesterol bom, HDL, o que diminui o risco de doenças cardíacas. O consumo diário também atua na prevenção de alguns tipos de câncer, como o de mama, próstata, estômago, pulmão e cólon.

Por ser rica em fibras, ela também auxilia no bom funcionamento do intestino e no controle da diabetes, reduzindo a absorção de glicose na corrente sanguínea e facilitando a ação da insulina. O fitoestrogênio, presente na soja, ajuda a fixar o cálcio e fortalece a estrutura óssea, o que reduz diretamente as chances de desenvolvimento de osteoporose.

As mulheres ganham um benefício a mais ao incluir a soja em seu cardápio diário: o alívio dos sintomas da menopausa. A ingestão de soja reduz os episódios de sudorese noturna e o sentimento de “calorão”, típico dessa fase feminina. Isso porque, a soja é rica em isoflavonas, que, além de serem responsáveis por todos os benefícios acima descritos, também são consideradas fonte natural de reposição hormonal. Além disso, os componentes antioxidantes do alimento ajudam a retardar o envelhecimento precoce da pele, agravado principalmente nesta época da vida da mulher.

A soja nossa de cada dia

Inserir a soja no seu dia a dia é muito mais simples do que você pensa. Uma boa pedida é o SupraSoy, 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. Dessa forma, é possível consumir a quantidade diária de soja, mantendo um cardápio flexível e variado.



Sobre a 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.