

**Título: Proteína vegetal reforça a saúde e é coringa na cozinha**

**Veículo:** Gastronomania

**Cidade:** Rio de Janeiro

**Página:** Web

**Cm2:** 931.51

**Mídia:** Web

**Data:** 22/05/2020

**Jornalista:** Redação



Artigos

## Proteína vegetal reforça a saúde e é coringa na cozinha

22 de maio de 2020 • administrador • 0 comentários

Além de complementar a dieta de vegetarianos, bebidas à base de soja são uma boa alternativa ao leite, para quem quer adotar uma alimentação mais saudável!

Elas são fundamentais para todo o nosso corpo – da estrutura dos tecidos à manutenção da função neurológica. As proteínas são macronutrientes constituídos por aminoácidos, que funcionam como “tijolos” e oferecem estrutura para a nossa saúde. Embora as fontes proteicas mais conhecidas sejam as de origem animal, as opções vegetais são uma tendência e ganham cada vez mais espaço na dieta do brasileiro.

“Após a digestão e a quebra da proteína, ela se transforma em aminoácidos, que se reagrupam novamente e vão sendo distribuídos pelo nosso organismo para onde são necessários. E aí vem a curiosidade: os aminoácidos estão presentes em todo o reino vegetal. Você não precisa ingerir proteína de origem animal para obter esse nutriente”, explica a nutricionista clínica Juliana Tavares Stefanini.

Segundo dados de uma pesquisa realizada pela DuPont Nutrition & Biosciences, 60% dos consumidores brasileiros estão aumentando o consumo de produtos de origem vegetal e reduzindo a ingestão de produtos de origem animal – esse índice chega a 70% globalmente.

As bebidas vegetais aparecem como um dos primeiros alimentos a serem adotados no dia a dia. É o caso da linha **SupraSoy**, que conta com diversos produtos à base de soja, sem glúten e sem lactose, que são alternativas aos tradicionais, sem perder no sabor e garantindo uma dose extra de saúde. Produzido à base de proteína isolada de soja, a bebida em pó é enriquecida com vitaminas e minerais.

Os alimentos com proteína vegetal ainda atendem a um crescente número de pessoas que sofrem com a intolerância à lactose. Uma das razões para o problema é o consumo excessivo de derivados do leite, além de maus hábitos alimentares. Entre os sintomas, gases e diarreia podem ser observados.

“A proteína vinda dos vegetais é muito importante para a nossa saúde, pois, junto com ela, temos também muita fibra, nutriente essencial para a saúde intestinal e para o controle glicêmico. Ainda apresenta carboidrato de boa qualidade e micronutrientes muito importantes, como ferro, cálcio e vitaminas”, complementa a nutricionista.

A linha **SupraSoy** é formada por seis alimentos em pó à base de proteína vegetal: Original sem Lactose (também disponível nos sabores chocolate, banana e iogurte), Light Zero Lactose e Nature Naturalmente Sem Lactose. Todas as opções podem ser consumidas como bebidas, adicionando água, ou utilizada no preparo de diversas receitas doces e salgadas.

Sobre a **Josapar**

Produzindo qualidade desde 1922 e líder nacional do mercado de **arroz**, possui unidades industriais em Pelotas (RS), em Recife (PE), Itaqui (RS) e Campo Largo (PR). Além do tradicional **Arroz Tio João**, a **Josapar** está presente no mercado com o **arroz** e o **feijão Meu Biju**, a linha de alimentos em pó à base de proteína isolada de soja – **SupraSoy**, entre outras marcas, como **Azeite Nova Oliva**, Soy+, Beleza, Exato, Tio Mingote e No Ponto. Visite o site <https://www.josapar.com.br>