

LONGEVIDADE É SINÔNIMO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Alimentos funcionais, como aqueles à base de soja, ajudam idosos a alcançarem longevidade com mais saúde e disposição

Aula de dança, excursões de fim de semana e malhação na academia. Há poucas décadas, se poderia dizer que estas são atividades típicas da rotina de pessoas jovens. Hoje, no entanto, elas estão (tanto quanto ou ainda mais) ligadas à rotina de idosos. Basta dar um giro pelas ruas, praças, clubes e academias de qualquer cidade para constatar.

A chamada terceira idade é o grupo populacional que mais cresce no Brasil, representando 10% da população, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Embora grande parte dessas pessoas conviva com problemas de saúde comuns à idade, o que se percebe é que uma das preocupações mais recorrentes entre elas tem a ver com a manutenção da saúde e prevenção de doenças.

Para quem pretende chegar e manter-se na terceira idade com saúde e energia, a adoção de uma rotina com atividades físicas e o investimento em uma alimentação de qualidade estão no topo da lista.

Escolhas corretas

Diabetes, hipertensão, doenças coronárias, doenças dos ossos, perda de memória são alguns dos problemas típicos da terceira idade. Para prevenir ou amenizar sintomas a adoção de uma dieta balanceada e rica em alimentos funcionais é indispensável para manter organismo bem nutrido. A soja, por exemplo, é um dos grãos mais indicados entre nutricionistas. Rica em proteínas, vitaminas, minerais antioxidantes e gorduras insaturadas (aquelas que fazem bem ao coração) a soja proporciona melhora das funções cognitivas, do sistema imunológico, diminuição dos radicais livres e ainda contribui para regulação hormonal.

Atentas às qualidades do grão, as empresas de alimentação disponibilizam diversas alternativas de produtos à base de soja. Bebidas como as da linha **SupraSoy**, marca

com a qualidade Josapar, são reconhecidas pelo alto poder nutritivo. Além de serem produzidos à base de proteína isolada de soja (que confere grande diferencial em sabor e preserva propriedades naturais) os produtos **SupraSoy** são enriquecidos com vitaminas (A, B2, B5, B6, B12, D e E) e minerais (cálcio, zinco, sódio, ferro, fósforo, iodo, magnésio e potássio), tornando-se alimentos completos. Entre tantas vitaminas e nutrientes, fica ainda a dica de consultar sempre o nutricionista, para tirar dúvidas e confirmar que dependendo do que se come é que se vive mais e melhor.

SupraSoy

Há décadas oferecendo aos consumidores produtos de alta qualidade, a **Josapar** - líder no mercado de arroz com a marca *Tio João* - investe em tecnologia, pesquisa e consultoria nutricional para tornar a linha **SupraSoy** a melhor alternativa para quem quer buscar a longevidade através do consumo de alimentos saudáveis.

Os produtos **SupraSoy** são produzidos a partir da proteína isolada de soja, ou seja, a parte do grão com maior potencial de benefícios à saúde. Além de contar com alto teor de isoflavonas, toda a linha **SupraSoy** conta com uma excelente proporção entre ômega 3 e 6, é livre de gordura trans e de conservantes, e enriquecida com vitaminas (A, B2, B5, B6, B12, D e E) e minerais (cálcio, zinco, sódio, ferro, fósforo, iodo, magnésio e potássio). Na prática, isso significa que representa uma ótima opção para quem quer repor os nutrientes que se desgastam com o tempo.