

Verão e soja: uma combinação de sucesso

Na estação mais quente do ano, produtos à base de soja podem ser grandes aliados da saúde e da beleza. Para quem quer apostar nos benefícios da dupla verão e sol, o mercado possui alternativas como a linha SupraSoy, produzida pela Josapar, e que conta com alimentos em pó e barrinhas de proteína que têm tudo para virarem companheiros inseparáveis de quem quer curtir ao máximo cada instante de calor

Praia, piscina, cachoeira e sol (muito sol!) são itens que nunca faltam no verão. Aliás, nesta época do ano, todo mundo – inclusive quem sempre torce o nariz para as altas temperaturas –, precisa encontrar maneiras de se refrescar. O fato é que quando chega a estação do calor, o corpo pede cuidados redobrados.

A alimentação, por exemplo, que já exige atenção especial o ano inteiro, deve ser ainda mais saudável neste período. **Afinal**, sem os nutrientes essenciais, o organismo fica frágil, vulnerável e, conseqüentemente, incapaz de aproveitar tudo o que o verão tem para oferecer. E ninguém quer desperdiçar a oportunidade, não é mesmo?

Por isso, para curtir cada momento sem peso na consciência e com energia de sobra, nada melhor que investir em comidinhas saudáveis e repletas de nutrientes. Optar por pratos à base de soja, por exemplo, é uma excelente pedida para a estação mais quente do ano.

Rico principalmente em sais minerais e vitaminas A, B e E, esse alimento tem tudo para tornar o verão bem sucedido. Graças às suas propriedades, a soja ajuda a garantir um bronzeado lindo, saudável e duradouro. Isso porque, via de regra, alimentos ricos nestas vitaminas tendem a beneficiar a pele e a estimular o processo que possibilita o bronzeado durante a exposição ao sol (sempre recorrendo ao uso do filtro solar, é claro!).

A soja também tem uma incrível capacidade de colaborar na hidratação do corpo. A transpiração excessiva, embora tão indesejada, é extremamente comum durante o verão e indispensável ao organismo, já que ajuda a equilibrar a temperatura interna. No entanto, é também uma das responsáveis pela desidratação, outro grande vilão do verão. É justamente aí que a soja cumpre

papel importante, já que oferece grande quantidade de sais minerais, substâncias indispensáveis para quem quer curtir o sol sem se dar mal.

Peça chave

Conscientizar-se sobre os cuidados imprescindíveis ao verão até que é simples; difícil mesmo é colocá-los em prática. É que, com frequência, a pressa em aproveitar cada instante embaixo do sol ou dentro d'água nos impede de preparar uma refeição adequada, por exemplo. Por isso mesmo, é sempre bom investir em peças-chaves, ou seja, produtos prontos e semi-prontos à base de soja que oferecem nutrientes capazes de suprir o que nosso corpo necessita para funcionar plenamente.

A linha de alimentos em pó e de barrinhas protéicas SupraSoy da Josapar, por exemplo, é produzida a partir da proteína isolada de soja, ou seja, a parte do grão que concentra os verdadeiros benefícios à saúde. Além de contar com alto teor de isoflavonas, todas as versões deste alimento contam com uma excelente proporção entre ômega 3 e 6, são livres de gordura trans e de conservantes, e enriquecidas 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 as energias ao longo de todo o verão. Para começar, basta dizer que a alta concentração de minerais encontrada nos produtos SupraSoy auxilia na luta a favor da hidratação. Quando consumido como bebida – puro ou batido com frutas – o alimento é capaz de repor líquidos e minerais essenciais ao bom funcionamento do organismo.

Já o time de vitaminas que compõe o alimento beneficia – e muito – a pele, oferecendo proteção e estimulando o bronzeado saudável. As isoflavonas, por sua vez, são velhas conhecidas dos dermatologistas, que recomendam o consumo desta substância para quem busca revigorar as funções dermatológicas. Por fim, a presença de vitamina E assegura a ação antioxidante, que combate a ação dos radicais livres e fortalece o organismo como um todo – protegendo-o inclusive contra os problemas decorrentes do calor e da exposição excessiva aos raios solares.

Por isso mesmo é que produtos à base de soja, como o SupraSoy, não podem faltar na listinha de supermercado de quem pretende curtir o verão ao máximo, sem deixar a saúde de lado.

Versatilidade para o verão

Basta uma latinha de SupraSoy para incrementar o cardápio com muita versatilidade, já que este alimento pode ser consumido com leite ou água, em vitaminas, mingaus, receitas de pães, bolos, muffins, iogurtes, sorvetes, doces, sobremesas e biscoitos. Atualmente, o produto é encontrado nas versões SupraSoy Integral, SupraSoy Light, SupraSoy sem lactose (nos sabores iogurte, fibras, chocolate e banana) e SupraSoy sem lactose light (nos sabores fibras e chocolate).

Portanto, com um pouco de criatividade, qualquer pessoa pode descobrir novas e saborosas maneiras de incluir SupraSoy nos mais diversos pratos e nos mais diversos tipos de refeição. O produto oferece um toque especial à qualquer receita, permitindo inclusive aos intolerantes à lactose consumir doces, bolos, tortas, quitutes, biscoitos entre outras delícias que necessitam do leite de vaca em sua elaboração.

Para quem vai ficar no escritório

Você pode não saber, mas a principal fonte de Vitamina D, o calciferol, nutriente essencial à saúde do sistema ósseo, é justamente o sol. Portanto, para quem não é lá um grande adepto do calor ou não tem tempo de curtir-lo, fica muito difícil obter naturalmente as quantidades necessárias deste nutriente. Uma alternativa para essas pessoas é consumir alimentos que são fontes de vitamina D, como SupraSoy, que oferece quantidade de calciferol suficiente para suprir as necessidades diárias. Cada porção de 26g (2 colheres de sopa, que prepara 200 ml de bebida) contém 3,4µ, ou seja, 68% dos valores diários de referência com base em uma dieta de 2 mil kcal. O alimento, portanto, é ideal até para quem nem vê o verão passar.

Barra de Proteína – saúde que cabe na bolsa

Além do alimento em pó, a linha SupraSoy conta também com barras de proteína de 25 gramas que contém 7 gramas de proteína isolada de soja, além de frutas desidratadas. Aliada às vitaminas naturais das frutas, as barrinhas SupraSoy resultam numa combinação que oferece excelente sabor, capaz de agradar os paladares mais exigentes e sensíveis.

As barrinhas estão disponíveis nas versões sem Lactose (nos sabores Banana, Maçã e Canela, e Frutas Amarelas) e com chocolate ao leite (nos sabores Morango e Laranja com Chocolate ao Leite). Fáceis de carregar, representam uma ótima alternativa para quem quer se alimentar com qualidade e rapidez, ou seja, são excelentes opções para quem quer estar livre de preocupações durante o verão.