

SOIA — aliment



SURSA: Biosens —
Importator produse
ecologice 100%,
certificate de
instituii europene,
tel: 0746..18.18.28,
0230.520.468,
www.biosens.ro

● **Cătălina N. —
București:**

Aș vrea să știu mai multe
despre soia și despre be-
neficiile consumului ei.

Din punct de vedere
nutritiv, soia conține la
fel de multe proteine ca
și carnea, și de aceeași
calitate, proteine care dau sen-
zația de sațietate pentru un timp
îndelungat. În plus, proteinele
din soia au un index glicemic
scăzut și puține grăsimi, ceea ce
face ca acest produs să aibă
efecte deosebite asupra procesu-
lui de slăbire. Conține fier și
complexul de vitamine B, este o
sursă bogată de fibre (scad ni-
velul colesterolului) și are pro-
prietăți antioxidante. Soia con-
ține și isoflavoni, care fac parte
din familia fitoestrogenilor

biosens



ECO-CONCURS

Superbebe și Biosens oferă
1 cutie (6 sticle) cu Suc de mor-
covi Biotta, suc organic, făcut
din morcovi 100% proaspeți și
ecologici. www.biosens.ro

Nume părinte _____ Prenume _____
Data nașterii părinte _____ Ocupația părinte _____
Str. _____ Nr. _____
Bl. _____ Sc. _____ Et. _____ Ap. _____ Localitate _____
Județ/Sector _____ Cod poștal _____
Telefon _____ E-mail _____
Data nașterii copil _____ ☐ Băiat ☐ Fetiță
Data _____ Semnătura _____



Foto: Shutterstock

important pentru sănătate

(estrogeni naturali) ce se găsesc și în năut, semințe, vin roșu, ovăz și în legumele cu păstăi. Datorită conținutului său, soia este foarte importantă pentru vegetarieni.

Soia este consumată în mod normal ca băutură proteică, făină de soia, extract de soia, fibre/fulgi pentru micul dejun sau ca băutură obișnuită. Ca majoritatea legumelor, boabele de soia sunt o sursă excelentă de fibre dietetice, carbohidrați și proteine vegetale. Pe de altă parte, boabele de soia sunt relativ bogate în grăsimi, în principal grăsimi nesaturate.

Un studiu recent realizat de Centrul de Cercetare a Cancerului din Hawaii a arătat că femeile care au consumat produse alimentare bogate în fitoestrogeni prezintă un risc redus de cancer endometrial, comparativ cu cele care au consumat puține sau care nu au consumat deloc aceste produse.

Recunoscut este și efectul pe care proteinele din soia îl au asupra scăderii colesterolului. Alte beneficii potențiale ale acestei legume includ indexul glicemic extrem de scăzut, astfel devenind produse alimentare importante pentru diabetici și persoane ce prezintă riscul de a deveni rezistente la insulină. În plus, ajută la calmarea simptomelor menopauzei.

De asemenea, Food and Drug Administration a confirmat faptul că produsele alimentare care conțin proteină de soia reduc riscul bolilor coronariene.

Doar persoanele alergice la soia (aproximativ 0,5% din populație) ar trebui să evite alimentele ce conțin proteină de soia.

Irina P. Timiș: Aștept un copil și aș vrea să știu dacă pot folosi soia în alimentația lui după ce se va naște.

Potrivit unor informații furnizate de Standardul Natural de Cercetare și Colaborare, deși, aparent, consumul soia nu are efecte negative, rezultatele preliminare arată că e de preferat ca dieta femeilor însărcinate, a femeilor care alăptează și a bebelușilor în primele luni de viață să nu conțină soia sau alimente derivate din aceasta. În urma unor experimente realizate pe cobai, s-a remarcat că laptele praf obținut din soia, pentru bebeluși, e posibil să aibă un efect asemănător hormonilor. Semnificația acestui fapt nu este încă pe deplin clarificată, dar părerea cercetătorilor este aceea că, deși fitoestrogenii sunt naturali, acest lucru nu înseamnă că nu pot avea o parte din efectele negative ale hormonilor artificiali. Astfel, din motive de siguranță, consumul de formule din soia de către bebeluși necesită consultarea personalului medical calificat.

Numeroase alte studii au arătat însă faptul că sugarii și copiii mici care suferă de diaree și sunt hrăniți cu formule din soia au mai puține scaune pe zi și mai puține zile cu diaree.

Această descoperire sugerează faptul că, în comparație cu alte tipuri de formule, soia oferă beneficii, inclusiv în comparație cu laptele de vacă. Adăosul fibrelor de soia sau a formulelor pe bază de soia poate crește eficiența. Părinții sunt sfătuiți să se consulte cu medicul în cazul în care bebelușii se confruntă cu diaree o perioadă prelungită de timp, devin deshidratați, dau semne de infecție (cum ar fi febră) sau au sânge în scaun. De asemenea, pentru recomandări pe timpul sarcinii, trebuie consultat medicul, care poate sugera o formulă care să asigure o nutriție suficientă pe o perioadă lungă de timp.

DOVLEACUL, ALIMENT COMPLEX



DOVLEACUL este originar din America Centrală. Cele mai vechi semințe au fost găsite în Mexic. În America de Nord, dovleacul este un aliment de bază. Pulpa dovleacului este hipocalorică (15 calorii pe sută de grame) și are o mare concentrație de apă, circa 94% și un procent scăzut de zaharuri. Dovleacul este foarte bogat în vitamina A, fapt confirmat și de culoarea galben-portocalie, dar și în minerale precum potasiul, calciul și fosforul. De asemenea, este bogat în fibre, vitamina C și betacaroten. Folosit în alimentație în cele mai variate forme, aduce importante beneficii organismului, fiindu-i recunoscut rolul în prevenirea tumorilor și menținerea echilibrului hidric al organismului și mucoaselor.

MĂRUL, PLIN DE VITAMINE!



MĂRUL a fost considerat, încă din cele mai vechi timpuri, un aliment benefic și chiar remediu în anumite afecțiuni. Mărul poate fi consumat în întregime și este des folosit în alimentația copiilor. De altfel, sucul de mere, alături de sucul de morcovi, este printre primele care se introduc în alimentația sugarului în momentul diversificării. Mărul conține zaharoză, celuloză, săruri minerale și vitaminele A, B1, C. Contine, de asemenea, acid folic și vitamina C în cantități însemnate, betacaroten, vitaminele B1, B2 și E, magneziu, potasiu, fibre solubile și insolubile și glucide. Este un tonic muscular și nervos, laxativ, diuretic și antiseptic intestinal. Este benefic în cazul anemiilor și al demineralizării, în obezitate, stări febrile sau insomnii.