

[\[+\] adauga la site-uri favorite](#)

Lady4ever Social Club

Newsletter lady4ever.ro

lady4ever.ro Shopping si discutii pentru femei[Vino si tu!](#)Adresa ta de e-mail [Abonare](#)Cauta in [Cauta in site](#)SANATATE SI DIETE | FRUMUSETE | MODA SI COAFURI | MAMICI SI COPII | TIMP LIBER | CASA SI GRADINA | DRAGOSTE SI SEX | CARIERA | VIDEO ^{NOU}SHOPPING [toate categoriile](#)

Ingrijire corp

[Sapunuri \(18\)](#)
[Deodorante \(34\)](#)
[Protectie solara \(4\)](#)
[Creme corp \(152\)](#)
[» toate categoriile](#)

Aromaterapia & Masaj

[Uleiuri masaj \(4\)](#)
[Aparatura masaj \(7\)](#)
[Betoare parfumate & uleiuri \(1\)](#)

Ingrijire picioare

[Creme & Lotiuni \(4\)](#)
[Tratamente farma \(4\)](#)

Epilare

[Epilare temporara \(10\)](#)
[Epilare definitiva \(4\)](#)

Articole Sport

[Imbracaminte sport \(18\)](#)
[Incaltaminte sport \(22\)](#)
[Aparate fitness & gimnastica \(1\)](#)
[Echipamente ski \(13\)](#)
[» toate categoriile](#)

Aparate de masura

[Tensiometre \(4\)](#)

Produse de slabit

[Produse de slabit \(10\)](#)

Vitamine, Suplimente

[Vitamine & Minerale \(34\)](#)
[Ceaiuri & plafar \(7\)](#)
[Homeopatie \(52\)](#)
[Energizante \(1\)](#)
[» toate categoriile](#)

Ingrijire dantura

[Pasta de dinti \(2\)](#)**Fotoliu auto
Risu - Gri
Strollers.ro
468.16 ron****Caracteristici:** Fotoliu auto grupa
0+ (0-13kg.)
[\[...\]](#)HOME / SANATATE & DIETE / **DIETA SI NUTRITIE****Soia - un aliment important pentru sanatate**[Biosens.ro](#)[Email](#) [Print](#) [RSS](#) [+more](#)

TEXT: A A A



Desi este relativ nou aparuta in Occident, soia a fost cultivata de mii de ani in Orientul Indepartat. Intr-adevar, in China Antica soia era considerata una dintre cele 5 boabe sacre, alaturi de orez, grau, orz si mei. Potrivit istoriei, in China soia isi are existenta inca din anul 2838 i. Hr., aparand in Japonia in secolul al VI-lea, iar in Europa abia in secolul al XVII-lea. Astazi, SUA produce o treime din totalul de soia din lume, iar in anumite regiuni din China, unde alimentele din soia sunt consumate in cel putin 10 feluri, consumul de boabe de soia poate fi mai mare de 55-60 de grame pe zi. In Marea Britanie, cele mai cunoscute derivate ale acestei legume sunt tofu, laptele din soia si bauturile din soia. Soia este utilizata pe scară largă în industria alimentară, estimându-se că este folosită în 60% din alimentele prelucrate.

Ca cele mai multe legume, 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, deși este vorba în principal de grăsimi nesaturate. Spre exemplu, 100g boabe de soia uscate, în formă brută, conțin 35.9g proteine, 15.8g carbohidrați, 8.5g apă și 18.6g grăsimi, din care doar 2.3g sunt grăsimi saturate. Cu toate acestea, conținutul de micronutrienți din soia (și, într-o anumită măsură din alte legume) este cel de o importanță majoră. Spre exemplu, fitochimicalele, cum ar fi saponina (gasită în varietățile de legume) și fitoestrogenii isoflavonici ("estrogeni vegetali" care se găsesc mai ales în boabele de soia) pot întări sănătatea oaselor și reduc riscul de boli cardiovasculare sau cancerul provocat de hormoni.

Intr-adevar, un studiu recent realizat de Centrul de Cercetare a Cancerului din Hawaii a aratat ca femeile care au consumat produse alimentare bogate în fitoestrogeni prezinta un risc redus de cancer endometrial, comparativ cu femeile care au consumat putine sau care nu au consumat deloc aceste produse alimentare.

Mai sigur este efectul pe care proteinele din soia il au asupra scaderii colesterolului. O recenta meta-analiza asupra efectelor pe care proteinele din soia le au asupra lipidelor serice realizata in 29 de clinici experimentale, a aratat ca in ceea ce priveste colesterolul total, acesta a inregistrat o scadere cu 9.3%, colesterolul LDL (colesterolul rau) a scazut cu 12.9%, trigliceridele au scazut cu 10.5%, iar colesterolul HDL (colesterolul bun) a crescut cu 2.4% in grupurile in care s-a intervenit (cu proteine din soia), fata de grupurile controlate.

Aceste efecte benefice asupra lipidelor serice au ca rezultat un risc considerabil redus de afectiuni cardiace coronariene. Alte beneficii potentiale ale acestor legume includ indexul glicemic extrem de scazut, astfel devenind produs alimentar important pentru diabetici si persoane ce prezinta riscul de a deveni rezistente la insulina. In plus, ajuta la calmarea simptomelor menopauzei.

Nu in ultimul rand, datorita continutului sau, soia este foarte importanta pentru vegetarieni, fiind consumata in mod normal ca batura proteica, faina de soia, extract de soia, fibre/fulgi pentru micul dejun, in sosuri sau ca batura obisnuita.

Din punct de vedere nutritiv, soia ca aliment contine la fel de multe proteine ca si carnea, si de aceeași calitate, proteine care dau senzatia de satietate pentru un timp indelungat. Recente studii arata ca soia reduce senzatia de foame care poate aparea intre mese si dupa ora 6 seara.

[www.biosens.ro](#) comercializeaza produse ecologice de calitate premium, intre care si diferite tipuri de sosuri din soia, precum si bauturi din soia, soia si cereale si soia si calciu, marca Lima.

CATALOG DE SERVICII [toate serviciile](#)

Servicii de infrumusetare (4)

Sali de fitness & intretinere (3)

Clinici medicale (3)

Articole

Discutii

Incepe discutie noua

Pastile de Slabit

Ce parere aveti de pastilele de slabit? Eu vreau sa iau Slimero. Au luat colegele mele de la...[\[...\]](#)
4 noiembrie 2009

CARTI (va rog poate ma puteti ajuta)

Buna fetelor, Am un anunt sa va fac si poate ma puteti ajuta in vreun fel. Sunt mare fana a...[\[...\]](#)
19 august 2009

Info Mario Plaza

Buna, am o intrebare: stie cineva daca in Mario Plaza din Dorobanti se gaseste vreun magazin cu...[\[...\]](#)
4 august 2009

weekend in Bucuresti

Cum se anunta un sfarsit de saptamana canicular iar eu nu pot pleca din Bucuresti, ma gandeam ca...[\[...\]](#)
24 iulie 2009

bronz "de la borcan"?

m-am speriat f tare vara asta de stirile despre nivelul crescut al radiatiilor solare asa ca...[\[...\]](#)
24 iulie 2009



ADVERTISING