

[\[+\] adauga la site-uri favorite](#)
lady4ever.ro Shopping

SANATATE SI DIETE

FRUMUSETE

MODA SI COAFURI

MAMICI SI COPII

TIMP LIBER

CASA SI GRADINA

DRAGOSTE SI SEX

CARIERA

VIDEO NOU

SHOPPING

SHOPPING [toate categoriile](#)**Ingrijire corp**

Sapunuri (13)
Deodorante (16)
Protectie solara (24)
Creme corp (62)
» toate categoriile

Aromaterapia & Masaj

Uleiuri masaj (2)
Aparatura masaj (7)

Ingrijire picioare

Creme & Lotiuni (4)
Tratamente farma (4)

Epilare

Epilare temporara (16)
Epilare definitiva (10)

Articole Sport

Imbracaminte sport (24)
Incaltaminte sport (29)
Aparate fitness & gimnastica (1)
Echipamente ski (13)
» toate categoriile

Aparate de masura

Tensiometre (4)

Produse de slabit

Produse de slabit (6)

Vitamine, Suplimente

Vitamine & Minerale (76)
Ceaiuri & plafar (6)
Homeopatie (99)
Energizante (1)
» toate categoriile

Ingrijire dintura

Pasta de dinti (18)
Apa de gura (2)
Albire dinti (8)



**SUNDAY
WHITE
Camasi.com.ro
60 ron**

Camasa office cambrata,
maneca lunga, uni alba.
Bumbac... [...]

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 î. 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 scara larga in industria alimentara, estimandu-se ca este folosita in 60% din alimentele prelucrate.

Ca cele mai multe legume, boabele de soia sunt o sursa excelenta de fibre dietetice, carbohidrati si proteine vegetale. Pe de alta parte, boabele de soia sunt relativ bogate in grasimi, desi este vorba in principal de grasimi nesaturate. Spre exemplu, 100g boabe de soia uscate, in forma bruta, contin 35.9g proteine, 15.8g carbohidrati, 8.5g apa si 18.6g grasimi, din care doar 2.3g sunt grasimi saturate. Cu toate acestea, continutul de micronutrienti din soia (si, intr-o anumita masura din alte legume) este cel de o importanta majora. Spre exemplu, fitochimicalele, cum ar fi saponina (gasita in varietatile de legume) si fitoestrogenii isoflavonici ("estrogeni vegetali" care se gasesc mai ales in boabele de soia) pot intretine sanatatea oaselor si 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 in 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 acestei 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 vegetariani, 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 aceeaasi 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

eficient pentru celulita

Recomand gelul anticelulitic cu menta biokrauter si ciorapii speciali conceputi pentru eliminarea...[...]

26 ianuarie 2010

Pastile de Slabit

Ce parere aveti de pastilele de slabit? Eu vreau sa iau Slimero. Au luat colegile 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



Pagina 1 din 1
Voteaza articolul

1
Nota 5.0/5 (3 voturi)

[Inapoi](#) | [Inainte](#)

Taguri: soia alimentatie dieta

ADAUGA COMENTARIU

*Username

*Adresa de email