

A **soja** é um dos mais antigos produtos agrícolas que o homem conhece?

Por ser um alimento completo, a soja tem contribuído para a redução da mortalidade por desnutrição.

O seu alto teor de ferro é ótimo para combater anemia.

Na alimentação, a soja contribui para o fornecimento de todos os aminoácidos essenciais e ácidos gordos ómega-3, nove vitaminas essenciais e quatro minerais, daí recomendar-se a sua ingestão assídua;

No caso específico das mulheres, a isoflavonas de soja têm um papel semelhante ao dos estrogénios no controlo da sintomatologia pré e pós-menopáusia. Outro dos benefícios do consumo de soja ocorre ao nível da prevenção de neoplasias hormonodependentes (cancro da mama, próstata e cólon).

Aprendendo as várias formas de a cozinhar e pensando nos benefícios que a soja traz é, certamente, um produto a introduzir no seu dia a dia..

Sabia que...

