



Soja no seu estado natural

Venha descobrir a leguminosa que personifica o novo sabor da natureza: o **Feijão de Soja Natural**, congelado.

Cada vez mais os consumidores procuram uma alimentação prática e rápida para o seu dia-a-dia. Uma alternativa aos maus hábitos alimentares passa por escolher alimentos fáceis de preparar, mas que sejam saudáveis e que mantenham as qualidades e valores nutricionais dos alimentos frescos.

A congelação é um dos melhores métodos de preservação das características naturais dos alimentos. O processo de congelação não altera a cor, o sabor, ou a textura do produto fresco, e mantém as suas propriedades nutritivas.

Os Feijões de Soja Naturais, para além de serem um alimento saboroso e muito versátil, absorvem facilmente o sabor dos temperos, podendo substituir a carne em diversos pratos, como o strogonoff, jardineira, croquetes ou mesmo os refogados.

Os maiores benefícios do consumo de Feijões de Soja Naturais estão nas características nutricionais da soja. Originária da China, a soja é considerada um dos melhores substitutos da carne, devido às suas qualidades proteicas. Destaca-se também pela sua riqueza em fibras vegetais, vitaminas do complexo B e minerais essenciais como o ferro, o cálcio, o magnésio e o potássio. Em suma:

- **Vitamina C** – antioxidante que protege as células da acção dos radicais livres, ao mesmo tempo que ajuda na absorção do ferro pelo organismo;
- **Vitamina B1** – necessária no processo de libertação de energia dos hidratos de carbono;
- **Ácido Fólico** – actua nos processos de crescimento e desenvolvimento celular;
- **Magnésio** – contribui para o bom funcionamento dos músculos e é particularmente importante para o músculo cardíaco;
- **Ferro** – essencial no transporte do oxigénio para as células;
- **Fibra vegetal** – muito importante para o bom funcionamento do sistema digestivo, ajuda a saciar, a controlar a absorção dos açúcares evitando os picos de glicose no sangue, a diminuir a absorção do colesterol e a prevenir a obstipação;



- **Proteína vegetal** – nutriente essencial à construção e manutenção da massa muscular.

A medicina de hoje reconhece o valor dietético da soja e a acção preventiva em caso de doenças:

- > **Coração:** a ingestão de soja ajuda a reduzir os níveis de LDL (o mau colesterol). A soja actua ainda enquanto protectora dos órgãos e tecidos, beneficiando a saúde cardiovascular;
- > **Prevenção do cancro:** o consumo diário da soja e seus derivados diminui a incidência de cancro da mama e da próstata;
- > **Menopausa:** a soja atenua e ajuda no tratamento dos sintomas e desconfortos associados à menopausa, como os suores nocturnos e afrontamentos;
- > **Osteoporose:** os fitoestrogéneo presentes na soja ajudam a fixar o cálcio e a fortalecer a estrutura óssea;
- > **Diabetes:** as fibras presentes no grão de soja têm um papel importante na absorção dos açúcares, actuando como reguladores dos nível de glicose;

A Organização Mundial de Saúde (OMS) alerta para o facto de que o baixo consumo de fruta, hortaliças e legumes está entre os 10 factores de risco para a morte prematura. Por isso, e como medida de prevenção, as recomendações nutricionais sugerem o consumo de 1 a 2 porções diárias de leguminosas.

Se quer adoptar um estilo de vida mais saudável e melhorar a qualidade nutritiva das suas refeições, nada como experimentar os Feijões de Soja Naturais, um alimento que vai tornar os pratos mais saborosos.