

Abierto 365 días al año.

De 9.30 a 22.00 h.

Incluidos sábados y domingos.

DESDE 1965

FARMACIA **CINCO**
CABALLEROS



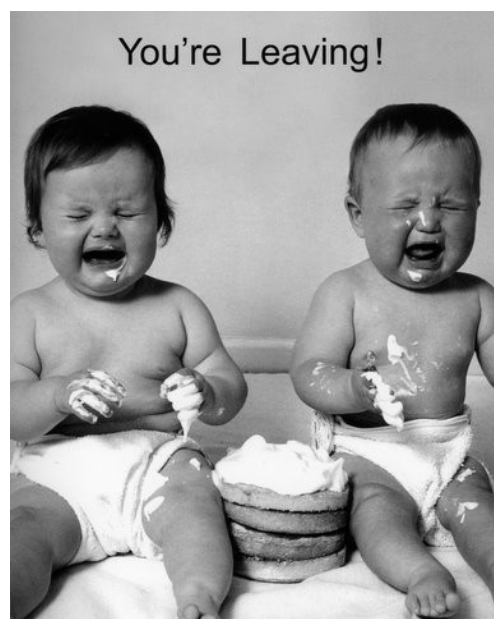
¿Sabias que La Soja.....?

La semilla de soja ha constituido una parte de la dieta de los seres humanos por casi 5.000 años y a diferencia de la mayoría de los alimentos provenientes de las plantas, la semilla de soja es rica en proteínas y se considera equivalente a los alimentos provenientes de animales en términos de calidad de la proteína que contiene.

La soja, una legumbre de consumo cada vez más extendido, es vista por los expertos como lo más parecido al alimento completo ideal

«Pese a que fue Hipócrates quien estableció que la mejor medicina es una buena alimentación, no debemos convertir los alimentos en fármacos». Algunos especialistas se muestra contrario a enriquecer yogures, leches, galletas o chucherías con las virtudes de la soja pero no a combinar su consumo regular con el de otras verduras y cereales. «De este modo, podremos disminuir el consumo de proteínas animales sin comprometer nuestro crecimiento ni nuestra salud».

Es elogiado el valor de la dieta mediterránea, en la cual «la soja nunca ha tenido cabida hasta hoy» pero que mantiene su potencial integrador «capaz de asimilar nuevos productos sin desplazar a los ya instaurados». Por contra, la soja sí forma parte de la dieta china desde la antigüedad, «y la dieta china y la mediterránea siguen un patrón similar en muchos aspectos, sobre todo en lo relacionado con el aporte proteico». En ambas latitudes, por distantes que parezcan, los pueblos costeros tenían en el pescado a su principal fuente de proteínas, mientras que en los pueblos de interior se recurría a las legumbres, «la carne de los pobres». En este sentido, la soja china cumplía con un fin similar al de nuestras judías, garbanzos y lentejas. «Las regiones mediterráneas o chinas más al interior, eran pobres, y el hambre causaba estragos, pero no los desequilibrios causados por la lactosa o el colesterol».



UNA LEGUMBRE CON POTENCIAL FITOESTROGÉNICO

«Un estudio muy divulgado en EE.UU. demuestra que el consumo diario de 25 gramos de proteína de soja redonda en un beneficio cardiovascular directo». No obstante, reconoce que la soja incrementa los niveles de tiroxina y que, por tanto, «debe consumirse con precaución por parte de los enfermos con complicaciones tiroideas».

Su condición de fitoestrógeno apoya el empleo de la soja en los esquemas dietéticos de mujeres menopáusicas (paliando síntomas como los sofocos) y con vistas a disminuir el riesgo de osteoporosis (evitando la descalcificación de los huesos). «Recientemente se ha descubierto que disminuye la absorción del colesterol en el intestino delgado y aumenta la excreción de esteroides en las heces».

Abierto 365 días al año.

De 9.30 a 22.00 h.

Incluidos sábados y domingos.

DESDE 1965

FARMACIA CINCO
CABALLEROS



Propiedades de la soja

La soja por su aporte en isoflavonas (fitoestrógenos) regula el flujo de hormonas femeninas, reduciendo los sofocos de la menopausia y la pérdida de minerales en los huesos.

La soja regula la tasa de azúcar en la sangre, siendo aconsejada en diabéticos.

La soja se recomienda para prevenir problemas del corazón y del sistema circulatorio. La soja en la dieta puede reducir los niveles de colesterol y es una conclusión apoyada por muchos estudios científicos. De hecho, la Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos reconoció que 25 gramos por día de proteína de soja, como parte de una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, puede reducir el riesgo de cardiopatía coronaria.

La soja reduce el colesterol gracias a su aporte en Lecitina e isoflavonas.

La soja es una excelente fuente de proteínas, la cual se convierte en un complemento idóneo en dietas vegetarianas.

La soja es preventiva de Cáncer de Próstata ya que en este órgano hay muchos receptores de estrógenos y la soja ayuda a regularlos. Los productos de soja posiblemente pueden prevenir ciertos cánceres hormonodependientes, incluyendo cáncer de mama y cáncer del endometrio.

Valor nutricional

Información nutricional de la soja (por 100 gr. cruda)

375 Calorías.

33 gr de Proteínas.

18 gr de Hidratos de Carbono.

14 gr de Fibra.

20 gr de una grasa llamada Lecitina que ayuda a bajar el Colesterol.

Su gran riqueza en Magnesio, Hierro (9 mg), Calcio (250 mg) y sobre todo en Potasio (1.675 mg), lo convierten en un alimento muy remineralizante.

También contiene vitaminas del grupo A, B, E y ácido fólico.

Fuentes alimenticias

No todos los productos de proteína de soja contienen la misma cantidad de proteína. La siguiente lista clasifica algunos productos populares de mayor a menor cantidad de proteína de soja:

Aislado de proteína de soja (agregado a muchos productos alimenticios a base de soja, como pastelillos de embutidos de soja o hamburguesas de soja).

Harina de soja.

Semilla de soja entera.

Tofú.

Abierto 365 días al año.

De 9.30 a 22.00 h.

Incluidos sábados y domingos.

DESDE 1965

FARMACIA **CINCO**
CABALLEROS



Hay una diferencia entre los suplementos de soja (que comúnmente se venden en tabletas o cápsulas) y los productos de proteína de soja. Los suplementos de soja generalmente están hechos de isoflavonas de soja concentrada. Estas sustancias pueden ayudar a aliviar los síntomas de la menopausia, pero no hay suficiente evidencia que apoye el uso de isoflavonas de soja para cualquiera de los otros beneficios para la salud, como reducir el colesterol.

La soja, además de nutritiva, es un alimento muy versátil y con ella se pueden preparar yogures, salchichas, hamburguesas, patés, galletas y muchos otros preparados.

Efectos Secundarios

Para los individuos que son alérgicos a la soja, no se ha informado sobre los efectos secundarios graves a corto o largo plazo por el hecho de consumir alimentos que la contengan.

Los efectos secundarios leves y comunes son, entre otros, malestar estomacal, estreñimiento y diarrea.

Las semillas de soja también contienen cantidades moderadas de una sustancia natural llamada purina, que puede empeorar la gota; razón por la cual, las personas con esta enfermedad no deben consumir muchos productos de soja.

: