

## SALUD

DOCTORA  
RITA VARGAS



# Soja, muy saludable



Alimento básico en la dieta china, es una legumbre que nos proporciona grandes beneficios. ¡Te contamos cuáles!

### LA ENCONTRAMOS EN...

**1. Leche.** Que puede sustituir a la de vaca con la ventaja de no tener lactosa y grasas animales.

**2. Tofu.** Tiene un aspecto similar al queso fresco y se obtiene de la concentración de la pulpa de la judía de soja. Se puede presentar en forma de hamburguesa.

**3. Yogur, el aceite o la harina,** son otros alimentos en los que se puede encontrar.



**P**osee antioxidantes y antirradicales libres, con lo que disminuye la incidencia del cáncer, y alivia síntomas relacionados con la menstruación y la menopausia.

También entre sus beneficios se encuentra ayudar a disminuir la tendencia a la arterioesclerosis y a las enfermedades cardiovasculares.

### Otras propiedades

• **Posee un importante valor nutritivo,** con calcio, hierro, magnesio, potasio, fósforo y vitaminas del grupo B, C, D y E.

• **Su alto poder antioxidante reside en las isoflavonas.** Estos compuestos reparan y ayudan a prevenir los daños celulares causados por la contaminación, la luz solar, y procesos fisiológicos orgánicos que determinan el envejecimiento y la degeneración celular.

### Beneficios

**1. Sobre el sistema cardiovascular.** Gracias a la isoflavona y al omega 3, se reduce el colesterol malo (LDL) y los triglicéridos. Por otro lado, actúa sobre los iones sodio, potasio y magnesio, evitando la hipertensión arterial.

### EN SU CONJUNTO, TOMAR SOJA DISMINUYE LA ARTERIOESCLEROSIS Y LOS PROBLEMAS TANTO CARDIACOS COMO CEBREALES

**2. Potencial anticancerígeno.** Hay una clara influencia entre tomar soja y la disminución de cánceres del aparato genital de ambos sexos (próstata, útero, mama), debido a la presencia de fitoestrógenos. También actúa sobre el de colon.

**3. Diabetes.** Al poseer azúcares de absorción lenta y ser rica en fibra, evita los picos glucémicos tanto por alto como por bajo.

**4. Estreñimiento.** Igualmente, la riqueza en fibra favorece que el tránsito intestinal se haga de forma más eficiente.

**5. Osteoporosis.** La soja aporta calcio y fósforo, dos minerales imprescindibles para mantener la salud del esqueleto, además de una isoflavona (daidzeína) que evita la pérdida de calcio del hueso y su eliminación por orina.

**6. Alivio de la tensión premenstrual.** Algunos de los trastornos propios de estos días como son los cambios de humor, dismenorrea (regla dolorosa) o alteraciones del sangrado... se atenúan. Es muy beneficiosa para los síntomas de la menopausia como los sofocos, retención de líquido o sequedad de la piel.