

# Soja

Otros Nombres: Soya

Nombre Científico: Glycine Max

Legumbre de la familia de las papilionáceas.

Una infusión de sus hojas y/o extremidades floridas después de cada comida calma problemas digestivos de origen nervioso y jaquecas provocadas por una mala digestión. Tonifica el sistema nervioso y el cardiovascular. En las mujeres, alivia dolores asociados a la menstruación y aumenta la secreción de leche en las madres lactantes.

Actualmente la producción de soja ocupa un importante lugar en el mercado de productos proteicos de origen vegetal, por su escasez de materia grasa y su gran contenido nutricional. El grano (denominado brote) de soja se conoce como un buen sustituto de las carnes para aquellos que optaron por ser vegetarianos ya que posee un elevado contenido proteico (casi un 40%).

Es fuente de isoflavonas, un tipo de fitoestrógenos los cuales tienen efectos similares a las hormonas de estrógenos en algunas partes del cuerpo. Las isoflavonas se encuentran casi exclusivamente en las legumbres, y se distribuye en las hojas, raíces y semillas.

Se conocen muchos derivados de este producto: los brotes, la leche, el tofu, la salsa, el harina, el aceite, etc.

Reduce los niveles de colesterol circulante, esto se debe a las isoflavonas (fitoestrógeno) a través de sus efectos estrogénicos y antioxidantes. También la fracción proteica de la soja parece tener su propio efecto.

Integra dietas para diabéticos ya que estabiliza los niveles de azúcar en sangre. Su nutricionista seguramente le aconsejara que integre la soja en su dieta, por lo poco que contamos aquí y por muchas razones más. Consúltelo y conozca más sobre esta legumbre.

Como todo, no nos encontraremos con sus beneficios que nos ofrece la soja si la añade a una dieta a base de grasa y carnes rojas. Tampoco, si la utiliza como única fuente proteica. La dosis recomendada, según los últimos estudios es de 25 gramos al día.