¿La soja es buena para la salud?

Introducción detallada :

La soja es un alimento proteínico vegetal de calidad ideal, uno de los cultivos alimentarios más impor
de China. La soja tiene una larga historia y se cultiva en China. Y también se cultiva ampliamente en t
mundo. La soja se usa más comúnmente para hacer varios productos de soja, extraer aceite de soja,
salsa de soja y extraer proteínas. Entonces, como un alimento que siempre se come en la vida. Máqu
hacer carne de soja

¿La soja es buena para la salud?

La soja es muy rica en nutrientes. Comer más soja y productos derivados de la soya favorece el creci
la salud humanos. La soja puede procesar tofu, leche de soja, yuba y otros productos de soya, y tamb
puede refinar isoflavonas de soja. Además, la harina de soya es un alimento rico en proteínas en luga
carne, que se puede convertir en una variedad de alimentos, incluida la comida para bebés. También
alimento proteico de alta calidad, y también es muy amplio en aplicaciones industriales. Los siguiente
beneficios que la soja aporta a nuestra salud.

Proteína: a diferencia de la mayoría de las otras proteínas vegetales, la soja contiene nueve aminoáci
esenciales necesarios para los músculos y el esqueleto. El cuerpo no puede producir estas sustancias
mismo. Por lo tanto, la soja es la mejor fuente además de los orígenes animales como la carne de res
y los huevos.

Para la cardiopatía: solo el 10-15% de la grasa de la soja es grasa saturada, otras fuentes de proteína
carne de res o el cerdo contienen más grasas de este tipo, la grasa saturada aumentará el riesgo de
enfermedad cardiovascular, con el tofu y otros productos de soya La clase es buena para el corazón.

Grasa indolora: la mayoría de las grasas de soja son principalmente grasas insaturadas, incluidos los grasos ω-6 y ω-3. Cuando se equilibra la dieta, estas sustancias son beneficiosas para el corazón, ayu reducir el riesgo de ciertas enfermedades.

Sin colesterol: al igual que otras proteínas vegetales, los productos de soja no contienen colesterol. A estudios han demostrado que agregar soja a la dieta ayuda a reducir las lipoproteínas de baja densic colesterol dañino) entre un 4% y un 6%.

Rico en fibra: cada 500 ml de soja contiene aproximadamente 10 gramos de fibra. Y la proteína anim carne de res, pollo o pescado no contiene fibras. El contenido de fibra de la soja puede ayudarlo a re cantidad de colesterol absorbido de otros alimentos. Las fibras también pueden ayudar a defecar fác

Que contiene potasio: La mitad de la soja rosa contiene aproximadamente 886 mg de potasio. El con potasio es el doble en los plátanos medianos. Es equivalente a un tercio del potasio del cuerpo al día cuerpo necesita potasio para realizar muchas actividades. Por ejemplo, los latidos del corazón, la filtr los riñones y el juego de los nervios.

Hierro: los vegetarianos necesitan absorber el doble de hierro. Porque no tienen suficiente hierro de vegetal. Una función importante del hierro es ayudar a la sangre a transportar oxígeno por todo el cu mitad de la soja rosa contiene aproximadamente 9 mg de hierro. Los hombres necesitan 8 mg de hie mujeres necesitan 18 mg de hierro al día.

Los productos de soya son alimentos comunes en las comidas de las personas, proteínas, grasas y carbohidratos y carotenoides, vitamina B1, vitamina B2, niacina, etc. También contienen oligosacárid soja, isoflavonas, saponinas, ácidos nucleicos, etc. La salud es un factor de salud extremadamente va Comer más proteína de soja tiene un efecto preventivo sobre enfermedades crónicas como enferme cardiovasculares, tumores.

La soja tiene una variedad de sustancias activas fisiológicas que son muy beneficiosas para la salud h como isoflavonas de soja, fosfolípidos de soja, péptidos de soja, fibras dietéticas de soja, péptidos de fibras dietéticas de soja. Las isoflavonas de soja, los efectos estrogénicos similares son beneficiosos p

salud arterial, previenen la pérdida ósea, las mujeres deben tomar más proteína de soja de las planta
harina de soja aumenta la eficacia nutricional de las proteínas y puede aumentar la ingesta de proteí
vegetales de alta calidad en la dieta.

Hay muchos alimentos relacionados con la soja y los beneficios también son innumerables. La máqu
fabricar carne de soja puede producir una variedad de productos de frijoles. Ha sido ampliamente ut
en la planta de procesamiento de alimentos. Los productos después de la máquina para hacer carne
son saludables, están en línea con los estándares de seguridad alimentaria y tienen ricos nutrientes,
excelente sabor y pueden satisfacer las necesidades de los consumidores.