

# A Soja faz a Diferença

A soja foi descoberta pelos chineses, há mais de cinco mil anos. Foi considerada um alimento muito completo, um dos mais versáteis que o ser humano conhece. Ela nos traz diversos benefícios, fornecendo os nutrientes que o nosso organismo precisa.

Pesquisas feitas com a soja, tem provado a redução de muitas doenças, como as do pulmão?

Infelizmente, no Brasil o seu consumo na maioria dos lares, se restringe apenas ao óleo. A soja precisa ser mais divulgada, para que nós possamos usufruir a mesma em sua totalidade. Ela é também antioxidante, protegendo as células do envelhecimento precoce. A cor dos seus grãos varia de acordo com a região em que ela é cultivada, como por exemplo: Seu solo, temperatura e umidade da região.

Seu grão é rico em cálcio, ferro, fósforo, potássio e vitaminas do complexo B. Se introduzirmos uma pequena quantidade de soja na nossa alimentação diária, como por exemplo, 50 gramas de grãos, já estaremos proporcionado ao nosso coração e ao nosso sangue, um ótimo benefício.

Exames de densitometria óssea tem comprovado a riqueza desse alimento, ainda tão pouco usado aqui no nosso país.

Agora que estamos descobrindo a importância da soja na nossa alimentação, vamos procurar inseri-la no nosso dia a dia, pois ela pode ser usada de diversas maneiras: substituindo a carne, o frango, ou mesmo misturada com esses produtos. Aos poucos os brasileiros irão se acostumar com essa riqueza, que na verdade, pode ficar saborosa, dependendo da forma que ela for feita. Um bom exemplo é misturá-la na feijoada. Ela só acrescenta mais nutrientes a sua refeição.

[Visite nosso blog e confira dicas para levar uma vida saudável](#)

.

Obra original disponível em:

<http://www.overmundo.com.br/banco/a-soja-faz-a-diferenca>