PROPIETATS DE LA LLET DE SOJA

11 març, 2021

La llet de soja és el producte perfecte per aquells que tinguin intolerància a la lactosa. És apreciada pel seu contingut ric en aminoàcids, elements fonamentals pel creixement i el desenvolupament, sobretot per als petits de la casa i fins i tot per la gent més gran. S'obté fàcilment a partir de la seva llavor. Només es posa a remullar al voltant de 20 minuts en aigua calenta a foc baix. En refredar-se es mol, a continuació es cola i estarà llesta pel seu consum. És una espectacular beguda d'origen vegetal, amb una gran aportació d'àcids greixos com omega 3 i omega 6. Així com ferro, calci fòsfor, potassi i zinc. A més de proteïnes i vitamines B i E. Producte de molt ús pels vegetarians i els vegans, en temps on cada vegada són més els que prefereixen els aliments totalment naturals, sense cap mena de procés químic.

Principals propietats

Gràcies als components de la soja, són moltes les propietats beneficioses per la salut que s'aconsegueixen en aquest tipus de begudes. És important assenyalar que més enllà de la denominació 'comercial', no és pròpiament una llet, sinó més bé una espècie de suc, ja que s'obté de la mescla de la llavor amb l'aigua. És el millor substitut per la llet de vaca, a més de la més consumida dintre de la tendència naturista.

Les proteïnes que contenen la soja són capaces de reduir al mínim tant els triglicèrids com el colesterol. Mentre que la lecitina que té manté les artèries netes, per la qual cosa és recomanat el seu consum per evitar problemes cardíacs. Tanmateix, el seu consum és idoni per evitar l'osteoporosi. Això es produeix gràcies al fet que ajuda a conservar el calci en l'organisme.

Un got de llet de soja conté quatre grams de greix, de les quals són saturades només el 0,5. Proporciona al cos set grams

de proteïnes, 100 calories i vuit grams de carbohidrats, per la qual cosa és molt bona opció per una dieta nutritiva.

Beneficis de la llet de soja

La llet de soja és un dels millors aliats per una alimentació sana i balancejada. Redueix els símptomes propis de la menopausa, a més d'estar lliure de colesterol, per la qual cosa beneficia substancialment el perfil lípid. Ajuda a controlar els nivells de sucre en sang i la pressió arterial alta.

És una font baixa en calories de proteïnes i reforça el sistema immune. En conclusió, és l'opció ideal pels tractaments d'obesitat perquè promou la pèrdua de pes, gràcies al seu baix contingut en sucres i calories. Tanmateix, el seu consum afavoreix a la recuperació i reconstrucció muscular. Encara el seu major secret recau en el fet que no conté hormones que poguessin ser perjudicials per a l'organisme.

La soja conté greixos mono insaturats que no permetin l'absorció de greixos per part de l'intestí. Al costat d'això, a causa de l'alta quantitat de fibra que posseeix, permet una sensació de sacietat durant un temps més perllongat, per la qual cosa a l'hora de fer dietes és altament recomanat el seu consum.

Consideracions finals

La llet de soja sol ser bastant insípida, per la qual cosa es recomana consumir-la sempre acompanyada d'una fruita, sigui en batuts, pures o cremes. Per més enllà de la beguda, es tracta d'una lleguminosa molt versàtil. Es pot utilitzar també per preparar deliciosos plats amb ella. Són molts els que la utilitzen com un substitut de la carn de bestiar boví.

En qualsevol cas, sigui per gust o per curiositat, abans de consumir-la amb regularitat convé l'assessorament d'un professional en l'ària com un nutricionista. Sempre de la mà amb hàbits alimentaris saludables i sobretot enfocats al natural. Tampoc pots deixar de costat l'activitat física constant. El sedentarisme és tan perillós per la salut com una dolenta alimentació.