

VELOSO, Daniele Fernandes. Soja, nutrição e saúde: um estudo sobre suas propriedades e os benefícios para a saúde. Bragança Paulista, SP: FESB, 2013. (IMPRESSO)

RESUMO

A soja *Glycine Max*, é originária da China sendo utilizada como alimento e medicamento há milênios, atualmente vem sendo muito indicada porque proporciona muitas vantagens. É uma importante leguminosa e um dos alimentos mais completos em termos de propriedades nutricionais, promove inúmeros efeitos benéficos para a saúde humana, como também possuem algumas desvantagens, que são os fatores antinutricionais. O presente trabalho teve como objetivo realizar um levantamento bibliográfico, através de artigos científicos que trouxessem informações sobre sua história, os seus aspectos gerais, as características da planta, suas propriedades, benefícios e desvantagens. No decorrer dessa pesquisa foi possível obter dados de extrema importância, como a relação do uso da soja na prevenção de diversas doenças crônicas e degenerativas. Outro assunto abordado foram as isoflavonas, um componente funcional da soja, que auxilia nos sintomas indesejáveis da menopausa, sendo um assunto muito estudado neste momento.