

VELOSO, Daniele Fernandes. **Soja, nutrição e saúde: um estudo sobre suas propriedades e os benefícios para a saúde.** (TCC). Bragança Paulista, SP: FESB, 2013. 34 p.

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 a 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.

Palavras- chave: Soja. Benefícios. Propriedades. Desvantagens. Isoflavonas.

ABSTRACT

The soybean *Glycine Max* is a legume native to China which has been widely cultivated to serve as food and medicine for thousands of years. Nowadays it has been used for its innumerable advantages. It is a very important legume and considered one of the most complete foods because of its nutritional properties that promote a number of benefits to human health. It also has some disadvantages, such as antinutritional factors. The purpose of the present study is to review the literature, through scientific articles, about the history of the *Glycine max*, as well as its general aspects, main features and properties, benefits and disadvantages. Very important data were obtained as a result of this study, such as the correlation between the use of the soybean and prevention of diverse degenerative chronic diseases. Another issue studied was the Isoflavone, a functional component of the soybean which helps with the symptoms of menopause, widely studied at the moment.

Keywords: Soybean. Benefits. Properties. Disadvantages. Isoflavone.