

Los sorprendentes beneficios de la soja: Hallazgos impactantes de una investigación de Harvard

Salud



Publicada el: 29/10/24	Visitas: 41
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 23	Puntaje: 4.7

https://www.ultimasnoticias.com.uy/salud/los-sorprendentes-beneficios-de-la-soja-hallazgos-impactantes-de-una-investigacion-de-harvard_6725.php

**LOS SORPRENDENTES
BENEFICIOS DE LA
SOJA: HALLAZGOS
IMPACTANTES DE UNA
INVESTIGACIÓN DE
HARVARD**

Salud

Los sorprendentes beneficios de la soja: Hallazgos impactantes de una investigación de Harvard

Los sorprendentes beneficios de la soja: Revelaciones asombrosas de una investigación de Harvard.

Los beneficios de la soja: Revelaciones de un estudio de Harvard

La soja, un alimento versátil y nutritivo, ha sido objeto de un reciente estudio realizado por la Universidad de Harvard, que resalta sus múltiples beneficios para la salud. Reconocida mundialmente por su enfoque en investigaciones avanzadas, Harvard ha examinado el impacto del consumo de soja y sus derivados, como el tofu y el miso, en la prevención de enfermedades y la promoción del bienestar general.

Hallazgos del estudio

Los resultados sugieren que el consumo moderado de soja puede ser beneficioso para la salud; sin embargo, se advierte sobre la importancia de mantener un equilibrio, dado que un exceso podría tener efectos adversos, especialmente debido a las isoflavonas presentes en esta legumbre. Estas sustancias, que actúan como fitoestrógenos, pueden influir en el organismo y deben ser consumidas con precaución.

Beneficios destacados de la soja

Proteínas de alta calidad: La soja proporciona todos los aminoácidos esenciales, lo que la convierte en una fuente valiosa para vegetarianos y veganos.

Rica en nutrientes: Además de proteínas, la soja contiene fibra, potasio, vitaminas del grupo B y magnesio, fundamentales para la salud cardiovascular y el funcionamiento del sistema nervioso.

Prevención de enfermedades: El consumo de soja está asociado con una reducción del riesgo de osteoporosis y ciertos tipos de cáncer, como el de mama y próstata.

Esto se debe a la acción de las isoflavonas, que pueden imitar algunos efectos del estrógeno, beneficiando especialmente a las mujeres en la menopausia.

Salud cardiovascular: Las isoflavonas también han mostrado potencial para reducir el riesgo de eventos cardiovasculares, contribuyendo a una dieta que favorece la salud del corazón.

Precauciones en el consumo de soja

A pesar de estos beneficios, el estudio enfatiza la necesidad de no excederse en el consumo de soja, ya que un alto contenido de isoflavonas podría interferir con la función tiroidea y aumentar el riesgo de declive cognitivo.

En resumen, incorporar la soja de manera equilibrada puede ofrecer una serie de ventajas significativas para la salud, siempre teniendo en cuenta las recomendaciones adecuadas.

Imágenes

LOS SORPRENDENTES BENEFICIOS DE LA SOJA: HALLAZGOS IMPACTANTES DE UNA INVESTIGACIÓN DE HARVARD

Los sorprendentes beneficios de la soja hallazgos impactantes de una investigación de harvard

Tags

sorprendentes, cardiovascular, revelaciones, alimento, isoflavonas, beneficios, consumo, enfermedades, estudio, efectos, harvard, asombrosas

Noticias relacionadas

4.3 * *Navegando la Tormenta: Desafíos y Oportunidades en el Mercado de Soja*

4.7 * *Impacto de las condiciones climáticas desfavorables en Argentina y Brasil podría llevar a un aumento en los precios de la soja*

3.7 * *Un estudio de una universidad alemana revela que la semana laboral de cuatro días contribuye a disminuir el estrés laboral*

4.8 * *Más de 370.000 uruguayos enfrentan dificultades con el consumo de alcohol*

3.8 * *Las sustancias más populares entre los uruguayos: alcohol, tabaco y marihuana*

4.0 * *Semana del Corazón 2024: fomentan la concientización sobre la prevención de enfermedades cardiovasculares en Uruguay*

5.0 * *Se mantienen las celebraciones en el marco de la Semana del*

4.0 * *Incremento del 10% en el consumo legal de marihuana: el mercado ilegal extranjero se desploma del 58% al 6%*

4.4 * *Récord histórico en la venta de marihuana en Uruguay, pero especialistas alertan sobre posibles efectos en la salud cerebral*

4.2 * *El crecimiento de las exportaciones uruguayas alcanzó un 27% en agosto, con China liderando como el mercado más destacado*

Categorías

Interior
aldea
Breves
básquet
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
díálogos
Economía
Empresariales
empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
mascoteros
minuto a minuto

Mundo
Nacional
Estados Unidos
noticias de local
México
noticias de tecnología
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
Sociedad
suplementos>suplementos especiales
Tecnología & internet
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024