Escrito por Licda. Maria del Carmen Sosa
Viernes 29 de Abril de 2011

¿Sabía usted que en los países orientales no existe la palabra “bochorno”, “sofoco” ni otras para llamar a los famosos “calores” que atacan durante el período de la menopausia en las mujeres?

La forma de alimentarse de las mujeres de esos países asiáticos, tiene como base la soya (proteína), encontrándose que las molestias propias de la menopausia son significativamente menos frecuentes en ellas que en las mujeres de los países occidentales. ¿Pero porqué la soya?

La soya contiene sustancias vegetales que tienen efectos parecidos a los estrógenos (fitoestrogenos). Estos fitoestrógenos constituyen una forma de tratamiento hormonal natural de la menopausia sin los inconvenientes de los estrógenos y se encuentran en más de 300 especies vegetales, una de ellas la soya que los contiene en forma más concentrada que otros productos.

Los productos completos de la soya, tales como: la leche, el frijol mismo y la harina, contienen grandes concentraciones de isoflavones, que son el tipo de fitoestrogeno contenido en la soya.

Estudios han encontrado que con una cantidad diaria de 90 miligramos de isoflavones los síntomas de la menopausia fueron reducidos en un 40% aproximadamente.

Le presentamos una lista de productos de soya ricos en isoflavones:

- 1 vaso (8 onzas) Leche de soya 22mg
- 100 g de frijol de soya (crudo) 200 mg
- 3 ½ oz. De Tofu (queso de la soya) 35 mg
- 2 onzas de retoño de soya 20 mg
- 4 cds. de harina de soya 120 mg
- ½ taza de TSP (soya texturizada) 92 mg

Para llenar los 90 mg de isoflavones al día recomendados, a continuación prsentamos un

ejemplo de productos que puede incluir en su alimentación:

- 1 vaso de leche de soya 22 mg
- 3 ½ oz de tofu 35 mg
- 3 cds. de TSP 35 mg

TOTAL 92 mg