

ماذا تعرف عن فوائد حليب الصويا لصحتك؟



فوائد حليب الصويا الصحية

إنقاص الوزن

يتميز حليب الصويا بأنه غني بالألياف ومنخفض السعرات الحرارية، ويجعل من يتناوله يشعر بالشبع بسرعة، لذا فهو مفيد في إنقاص الوزن.

خفض الكوليسترول

يسهم حليب الصويا في خفض مستوى الكوليسترول السيئ في الدم الذي يؤدي إلى انسداد الشرايين، بسبب احتوائه على الأحماض الدهنية أوميغا 3.

الجذور الحرة

تعمل مركّبات الفلافونويد، ومضادات الأكسدة القوية من عائلة البوليفينول اللتان يحتوي عليهما حليب الصويا على القضاء على الجذور الحرّة المسببة للأمراض، والجذور الحرّة عبارة عن جزيئات ينتجها الجسم بشكل طبيعي في أوقات معينة مثل المرض، والنظام الغذائي غير المتوازن، وفترات الإجهاد.