

Исследования Показали,

Что:

1

4 УНЦИИ СОЕВОГО БЕЛКА В ДЕНЬ В ДЕНЬ УМЕНЬШАЮТ ПРИЛИВЫ НА 50%

2

УПОТРЕБЛЕНИЕ БОЛЬШЕГО КОЛИЧЕСТВА РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩИ ТАКЖЕ УМЕНЬШАЕТ ПРИЛИВЫ ЖАРА.

3

ФИТОЭСТРОГЕНЫ (ПРИРОДНЫЙ ЭСТРОГЕН В РАСТЕНИЯХ, ТАКИХ КАК СОЕВЫЕ БОБЫ) ОКАЗЫВАЮТ АНТИЭСТРОГЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ НА ГРУДЬ И ПРОЭСТРОГЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ НА КОСТИ (УКРЕПЛЯЮТ КОСТИ И НЕ ПОВЫШАЮТ РИСК РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ).

4

РАСТИТЕЛЬНЫЕ СОЕВЫЕ БЕЛКИ СНИЖАЮТ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА ЯИЧНИКОВ/ ЭНДОМЕТРИЯ .

5

РАСТИТЕЛЬНЫЕ СОЕВЫЕ БЕЛКИ ПОВЫШАЮТ ПРОЧНОСТЬ КОСТЕЙ У ЖЕНЩИН В ПОСТМЕНОПАУЗЕ. 1 СТАКАН СОЕВОГО МОЛОКА ИЛИ 1 ПОРЦИЯ ЭДАМАМЕ ИЛИ СОЕВЫХ БОБОВ В ДЕНЬ УМЕНЬШАЕТ КОЛИЧЕСТВО ПЕРЕЛОМОВ КОСТЕЙ У ЖЕНЩИН В ПОСТМЕНОПАУЗЕ.

Источники:

Майкл Греггер доктор медицинских наук – nutritionfacts.org