



Bajar de peso requiere de algunos ajustes fundamentales en su estilo de vida. Un componente clave en el programa de Manejo de peso de Heritage, es reemplazar una o dos comidas por el licuado(shake) alto en proteínas y en fibra. Las proteínas ayudan a preservar la masa muscular, la cual es necesaria para quemar más calorías. Las proteínas y la fibra trabajan juntas para satisfacer y reducir el hambre. Cuando se combina con E-Lite, el potencial de pérdida de peso, se optimiza para su éxito.

Proteína de Soya- El mejor camino

Cada porción de E-Lite Protein Shake provee 12 gramos de proteína de soya Solae avanzada. Usamos la proteína de soya porque provee muchos beneficios para la salud que otras fuentes de proteína no proveen. La FDA (Administración de Alimentos y Drogas) de Estados Unidos ha aprobado la declaración que las dietas bajas en colesterol y grasas saturadas, las cuales proveen 25 gramos de proteína de soya al día, pueden reducir el riesgo de enfermedades del corazón. Esto es importante porque las enfermedades del corazón son la primera causa de muerte mundialmente. Sin embargo, como un ejemplo de que "uno es lo que uno come", la incidencia de enfermedades del corazón en Asia es mucho menor que en el occidente, y el consumo de soya es mucho mayor a la del occidente. Los investigadores han determinado que la proteína de soya ayuda a bajar

el colesterol malo, a aumentar el colesterol bueno y a bajar los triglicéridos.

Proteína de Soya y las Grasas en la Sangre

Más Beneficios de la Proteína de Soya

Los beneficios de la proteína de soya no están limitados a la salud del corazón. A continuación mencionamos algunos de los beneficios de salud adicionales que provee la proteína de soya:

- La proteína de soya puede ayudar a preservar la densidad ósea y protegerlo de desarrollar osteoporosis.
- La proteína de soya es un antioxidante natural y puede ayudar a reducir el riesgo de ciertos cánceres.
- La proteína de soya puede ayudarle a mantener su peso ideal. Una dieta rica en proteínas y baja en grasa, azúcares refinados y harinas es la mejor manera de mantener su peso. Una dieta de este tipo también reducirá la incidencia de diabetes.

Utilizamos únicamente proteína de soya marca Solae

Nuestra soya se produce bajo el programa de IP (Identidad Preservada) el cual consiste en el control riguroso desde la cosecha de soya en la granja, hasta el producto terminado. También es procesada para conservar los valiosos isoflavones tales como genistein y diadzein. Recientes investigaciones demuestran que los isoflavones encontrados en la soya trabajan en conjunto con la proteína de soya para reducir el colesterol, balancear las hormonas e incrementar la densidad de los huesos. Y la soya es la única fuente alimenticia significativa de isoflavones.

Estudios Sugieren que el Incremento en el Consumo de Fibra reduce la Obesidad y Diabetes

Hemos adicionado fibra al E-Lite Protein Shake porque la carencia de fibra en la dieta es uno de los factores que conduce a los altos índices de obesidad. Mientras nuestros alimentos son cada vez más y más procesados pierden las valiosas fibras que existen en los alimentos sin procesar. La fibra incrementa la velocidad con que los alimentos viajan a través del sistema digestivo, disminuye la actividad de la insulina y adiciona una sensación de satisfacción. Hemos también adicionado una fibra especial conocida como FOS o fructooligosacárida. Esta fibra ayuda a crecer las buenas bacterias en el intestino y a asumir el control del territorio de las malas bacterias lo que conduce a un sistema digestivo más sano, asiste la pérdida de peso, incrementa la inmunidad y reduce la ansiedad digestiva.

REFERENCIAS:

1. World Health Report 1995. Bridging the Gaps. Report of the Director General. WHO, Geneva 1995.
2. Cancer Facts and Figures - 1998, American Cancer Society.
3. Crouse JR III, TM Morgan, JG Terry, J Ellis, M Vitols, GL Burke. A randomized trial comparing the effect of casein with that of soy protein containing varying amounts of isoflavones on plasma concentrations of lipids and lipoproteins. Archives of Internal Medicine. 159:2070-2076, 1999.
4. Greaves KA, JS Parks, JK Williams, JD Wagner. Intact dietary soy protein, but not adding an isoflavone-rich soy extract to casein, improves plasma lipids in ovariectomized cynomolgus monkeys. Journal of Nutrition 129:1585-1592, 1999.
5. Baum JA, H Teng, JW Erdman, RM Weigel, BP Klein, VW Persky, S Freetz, P Surya, RM Bakhit, E Ramos, NF Shay, SM Potter. Long-term intake of soy protein improves blood lipid profiles and increases mononuclear cell low-density-lipoprotein receptor messenger RNA in hypercholesterolemic, postmenopausal women. American Journal of Clinical Nutrition 68:545-551, 1998.
6. Nestel PJ, T Yamashita, T Sasahara, S Pomeroy, A Dart, P Komesaroff, A Owen, M Abbey. Soy isoflavones improve systemic arterial compliance but not plasma lipids in menopausal and perimenopausal women. Arteriosclerosis Thrombosis and Vascular Biology 17:3392-3398, 1997.
7. Simons LA, M van Koningsmark, J Simons, DS Celermajer. Phytoestrogens do not influence lipoprotein levels or endothelial function in health, postmenopausal women. American Journal of Cardiology 85:1297-1301, 2000.
8. Anthony MS, TB Clarkson, BC Bullock, JD Wagner. Soy protein versus soy phytoestrogens in the prevention of diet-induced coronary artery atherosclerosis of male cynomolgus monkeys. Arteriosclerosis Thrombosis and Vascular Biology 17:2524-2531, 1997.
9. Honor EK, Williams JK, Anthony MS, Clarkson TB. Soy isoflavones enhance coronary vascular reactivity in atherosclerotic female macaques. Fertility and Sterility 67:148-154, 1997.
10. Van Pelt RE, EM Evans, AA Ehsani, WM Khort. Phytoestrogens and vascular reactivity. FASEB Journal 14:A661, 2000.
11. Dubroff R, P Decker. Soy phytoestrogens improve endothelial dysfunction in postmenopausal women. Menopause 6:352-353, 1999.