



## **Соевый протеин: 5 главных преимуществ**

Хорошо усваивается, помогает похудеть и не только

Соя является отличным источником растительного протеина, способствует восстановлению и росту мышц, надолго насыщает и восполняет запасы самого дефицитного элемента в нашем рационе – белка. Ведущий производитель продуктов для сбалансированного питания, компания Herbalife, выбрала именно соевый белок для своего мирового бестселлера – Протеинового коктейля Формула 1. И на это у нее есть несколько причин!

### **Служит качественным строительным материалом**

Белок – главный строительный элемент для всех тканей нашего организма. Если углеводы и жиры дают энергию, то белок – то вещество, из которого по большей части состоит наше тело само по себе. В сбалансированном рационе на белок приходится

30% от общей суточной калорийности, однако большинство из нас систематически испытывает нехватку этого нутриента в пище. Соевый белок позволяет в полной мере насыщать организм необходимым количеством строительного материала, эффективно восстанавливать и наращивать мышечную массу, поддерживать красоту волос, кожи и ногтей. Получать достаточно белка из обычной пищи – бобовых, мяса и рыбы, икры, молочных продуктов, круп – непросто, и тогда на помощь приходят протеиновые коктейли. Они насыщают организм ценным белком, не перегружая его лишними калориями.



## Легко усваивается

Белок, содержащийся в сое, — один из самых легкоусвояемых. Для сравнения: растительный белок, полученный из других бобовых культур (гороха, чечевицы, нута) и орехов усваивается организмом на 60-70%, а животный белок из мяса и молочных продуктов – на 70-80%. При этом белок сои используется организмом на 90%! По данному показателю соя равна рыбе, морепродуктам и икре. Вместе с ними соя возглавляет рейтинг самых легких для усвоения продуктов с высоким содержанием полезного белка.

## Обладает антиоксидантными свойствами

В соевом протеине содержится лецитин – вещество, которое может нейтрализовать действие свободных радикалов и тем самым замедлять процессы старения.

## Снижает уровень холестерина и способствует похудению

Лецитин в составе соевого протеина также понижает синтез холестерина в организме, тем самым оказывая благотворное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы. Кроме того, это вещество обладает липотропным действием, то есть ускоряет расщепление жиров в организме и замедляет их накопление в организме. Этот фактор способствует снижению веса, поэтому соевый белок в составе протеиновых коктейлей используется для сбалансированного питания при похудении, чтобы процесс снижения веса проходит более комфортно и быстро.

## Подходит вегетарианцам

Соевый протеин является полноценным источником легкоусвояемого белка для вегетарианцев и людей с непереносимостью лактозы и казеина. Это единственный вид растительного белка (за исключением редкого конопляного протеина), который они могут употреблять в пищу.

Мы говорили о преимуществах непосредственно соевого протеина, однако коктейли на его основе – в частности, Формула 1 Herbalife – содержат еще и клетчатку, которая способствует нормальной работе кишечника, и более 20 витаминов и минералов, которые на 50% покрывают суточную потребность в этих веществах. Эти особенности дополняют преимущества соевого протеина, делая Формулу 1 Herbalife полноценным и сбалансированным приемом пищи.