



LECITINA DE SOJA PÓ

Nome Botânico: *Glycine max* (L.) Merr.

CAS number: 8030-76-0.



Introdução

A **Lecitina de Soja** é um alimento rico em fosfolipídeos, que auxiliam na manutenção da fisiologia das células nervosas favorecendo a memória. É encontrada no reino vegetal e animal. Nas plantas é encontrada principalmente nos frutos e sementes; nos animais encontram-se nos tecidos com maior atividade, como fígado e cérebro.

Descrição

Lecitina é uma combinação de diglicerídeos de ácidos graxos ligados ao éster de colina do ácido fosfórico. Extraída dos flocos dos grãos da soja, por um processo de precipitação de vapor e peneirada por separador de ar pneumático, sem spray-drying.

Ingredientes (cada 100g - EC Version):

| | |
|--------------------------------|-----------------|
| Energia | |
| Calorias | 900Kcal/ 3700KJ |
| Gorduras | |
| Ácidos Graxos Saturados | 91g |
| Ácidos Graxos Monoinsaturados | 12g |
| Ácidos Graxos Poli-insaturados | 4g |
| Ácidos Graxos <i>trans</i> | 34g |
| Colesterol | 0,1g |
| | 0g |

| | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| Revisão nº: 01 | Data: 12/11/2010 |
| Elaborado por: Tatiana Domingos | Conferido por: Laísa C. O. Costa |

| | |
|-----------------------------|-------|
| Carboidratos | 8g |
| Fibra Alimentar | 0g |
| Açúcar | 4g |
| Polissacarídeos | 4g |
| Polióis | 0g |
| Proteínas | 0g |
| Vitaminas e Minerais | |
| Vitamina E | 50mg |
| Sódio | 40mg |
| Cálcio | 150mg |

Propriedades

A **Lecitina de Soja** é um alimento muito rico, um complemento alimentar revigorante que não engorda. Indicado para pessoas de todas as idades. Estimula a circulação cerebral, promovendo maior fluidez de raciocínio.



É uma mistura de glicolípidos, triglicéridos e fosfolípidos (por exemplo: fosfatidilcolina, fosfatidiletanolamina e fosfatidilinositol). E o termo Lecitina é um sinônimo de fosfatidilcolina pura - um fosfolípido que constitui o principal componente da fração fosfatada que se obtém da gema de ovo ou de grãos de soja, de onde é extraída por meios mecânicos ou químicos, utilizando hexano.

Os fosfolípidos são os constituintes principais das membranas celulares, sendo particularmente importante para células nervosas. No tecido nervoso participam da formação da membrana celular e da bainha de mielina, atuando como moduladores dos receptores nervosos, participando da síntese de neurotransmissores e da regulação das atividades enzimáticas da membrana celular.

Estudos mostram que tanto a lecitina de soja, quanto os fosfolípidos isolados favorecem a melhora da redução da memória e das funções cognitivas do cérebro.

Em caso de uma dieta adequada, o fígado produz lecitina que será utilizada pelo sistema circulatório e pelo sistema nervoso. Todas as células do

| | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| Revisão nº: 01 | Data: 12/11/2010 |
| Elaborado por: Tatiana Domingos | Conferido por: Laísa C. O. Costa |

organismo necessitam de lecitina, que é uma unidade essencial da estrutura da membrana celular. De fato, sem este composto, a membrana celular ficaria rígida. Atua, ainda, na proteção das células contra a oxidação.

A **Lecitina de Soja** ajuda na formação e manutenção das membranas celulares e das partículas subcelulares, contribuindo assim para evitar o envelhecimento precoce do nosso organismo.

Indicações

A Lecitina é usada comercialmente tanto como emulsionante quanto como lubrificante em diversas atividades econômicas, como na indústria farmacêutica, cosmética ou alimentar. Por exemplo, é utilizada como emulsionante em chocolates e na produção de revestimento para alimentos.

A Lecitina é considerada como um surfactante não-tóxico, bem tolerado pelo organismo, até porque é parte integral das membranas celulares e pode ser totalmente metabolizada. Foi classificada nos Estados Unidos da América, pela *Food and Drug Administration*, como sendo geralmente reconhecida como produto seguro para o consumo humano.

Estudos indicam que a **Lecitina de Soja** tem efeitos positivos na regulação dos níveis de colesterol e triglicéridos no sangue.

Nas margarinas, especialmente aquelas que contêm elevados níveis de gordura (>75%), a Lecitina é adicionada de modo a evitar a formação de salpicos durante o uso da gordura em frituras.

Contraindicações

Em caso de hipersensibilidade ao produto, descontinuar o uso.

O uso em crianças menores de 10 anos deve ser acompanhado pelo médico. Assim como o uso na gravidez e amamentação.

| | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| Revisão nº: 01 | Data: 12/11/2010 |
| Elaborado por: Tatiana Domingos | Conferido por: Laísa C. O. Costa |

Concentração Recomendada

Utilizada de 0,5 a 1g ao dia, podendo aumentar até 2g ao dia, dependendo das necessidades nutricionais do paciente.

Referências Bibliográficas

1. Literatura do fornecedor 91.
2. Batistuzzo, J.A.O., Eto Y., Itaya M. - Formulário Médico-farmacêutico, Tecnopress, 1ª edição, 2000.



Via Farma Importadora
Rua Labatut, 403 - Ipiranga - S.P
(11) 2067-5724

| | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| Revisão nº: 01 | Data: 12/11/2010 |
| Elaborado por: Tatiana Domingos | Conferido por: Laísa C. O. Costa |