



SOJA

MITOS E VERDADES SOBRE O GRÃO DO SÉCULO

Há 5.000 mil anos a soja já era utilizada na china. Foi A. Carl Leopold quem descobriu, em meados de 1980, a altíssima quantidade de proteína nos grãos.

No início restrita a China, e posteriormente a Ásia, o grão se espalhou pelo mundo.

Chegou na Europa por volta de 1700 e posteriormente nos EUA em 1765 mas ainda não havia sido consumida como alimento. Já no Brasil a soja apareceu no ano de 1882 através de pesquisa da Escola de Agronomia da Bahia porém o "primeiro cultivo" deste grão no Brasil foi no ano de 1914.

Importância Nutricional

A Soja é um grão rico em proteínas largamente utilizado na forma de óleo.

É considerada uma fonte de proteína completa, isto é, contém quantidades significativas da maioria dos aminoácidos essenciais que devem ser providos ao corpo humano através de fontes externas, por causa de sua inabilidade para sintetizá-los.

Como ilustração do poder nutritivo da soja, saliente-se o fato de que ela é o único alimento protéico fornecido por organizações humanitárias a africanos famélicos. Com uma alimentação exclusivamente baseada em soja, crianças à beira da morte recuperam todo o seu peso em poucas semanas. Esse fenômeno ocorreu em larga escala nas crises humanitárias de Biafra (Década de 1970), Etiópia (Década de 1980) e Somália (Década de 1990).

Proteína de Soja

A soja é muito rica em proteína, que chega a representar quase 40% de sua composição. A proteína de soja é classificada como uma proteína completa e de alta qualidade, pois contém todos os aminoácidos essenciais. Além disso, tem qualidade equivalente à da carne, do leite e ovos, embora seja produzida com menor consumo de recursos naturais.

Alguns Mitos e verdades

1) Se você parar de ingerir soja, os efeitos cessam - Verdade

Os benefícios da soja não são cumulativos e dependem do consumo regular. A menor incidência de doenças nas populações orientais, deve-se ao consumo regular. Quando mulheres asiáticas migram para outras regiões e mudam seus hábitos alimentares, adotando as dietas ocidentais, perdem essa proteção e apresentam os mesmos riscos dessa população.

2) A soja mantém a saúde da pele - Verdade

A soja contribui para a saúde da pele, promovendo maior desenvolvimento do colágeno e melhora da sua hidratação. Estudos foram feitos em mulheres na menopausa, mas acredita-se que seu consumo regular e precoce contribui para manter uma pele mais saudável. Atualmente encontramos produtos estéticos para uso tópico com soja. Mas seu consumo pela alimentação contribuirá de dentro para fora, para se obter uma pele mais lisa e sem rugas.

3) A proteína da soja é de baixa qualidade - Mentira

Acreditava-se nisso até o início da década de 90, quando a avaliação da qualidade protéica envolvia a necessidade de ratos em crescimento. Mas em 1991, uma nova forma de analisar as proteínas foi aprovada pelo FDA. A partir dessa análise, foi comprovado que a proteína de soja é de alta qualidade, comparada às proteínas animais. Vale ressaltar, que além da qualidade nutricional, a proteína de soja também reduz colesterol e doenças cardiovasculares, retarda a progressão da doença renal e reduz riscos de osteoporose.

4) 1 copo de suco de soja cobre as necessidades diárias da soja - Mentira

O suco de soja apresenta concentrações muito baixas dos nutrientes da soja, quando comparado ao grão integral e, portanto, não atende às necessidades diárias em apenas 1 copo. Além disso, dependendo do processamento para a obtenção dessa bebida, perdas nutricionais importantes podem ocorrer, diminuindo ainda mais as chances de atender às necessidades diárias. Por exemplo: as fibras são totalmente eliminadas para a produção do suco de soja, sendo esse um nutriente importante para a saúde intestinal.

A TELU Alimentos, pensando nas vantagens nutricionais da soja, criou uma linha que alia os benefícios de um alimento funcional, ao sabor das receitas caseiras produzidas em nossa fábrica. Foi assim que desenvolvemos os pratos a base de soja, que oferecem inúmeras vantagens, veja os pratos da linha SOJA TELU e conheça seus benefícios para saúde:

ALMÔNDEGAS DE SOJA AO SUGO/ BIFINHOS DE SOJA/ ESCONDIDINHO DE SOJA/ FEIJOADA E STROGONOFF VEGETARIANO/ TORTA DE SOJA/ CHARUTINHOS DE SOJA, DENTRE OUTROS- Esses pratos tem como ingrediente principal a Proteína Texturizada de soja que possui como principal alegação de saúde, a redução do colesterol sanguíneo.

SALADA DE SOJA EM GRÃOS- A soja em grãos possui quantidades significativas de fitoestrógenos, componente semelhante ao estrogênio, hormônio feminino, sendo, portanto, excelente para mulheres que se encontram em períodos de baixa produção desse hormônio (menopausa).