



” Ao contrário de outras leguminosas, a soja é constituída fundamentalmente por ácidos gordos insaturados, uma pequena porção de ácidos gordos saturados e por outros ácidos gordos da família dos ómega-3



As células vivas do organismo, especialmente o cérebro, nervos e medula espinhal. Trata-se assim de um alimento rico em proteínas “de origem vegetal”, vitaminas e em sais minerais de fácil digestão. Ao contrário de outras leguminosas, a soja é constituída fundamentalmente por ácidos gordos insaturados, uma pequena porção de ácidos gordos saturados e por outros ácidos gordos da família dos ómega-3. Sendo rica em ácidos gordos polinsaturados,

a gordura da soja contribui para a redução do nível de colesterol sanguíneo.

#### Os grandes benefícios

Já vários estudos efectuados explicam que a ingestão de proteínas de soja reduz os níveis de colesterol, ajuda na prevenção do cancro, e retarda o aparecimento da osteoporose. A semente de soja contém abundantes substâncias químicas que não são verdadeiros nutrientes, mas que exercem acções importantes no organismo - as isoflavonas, que exercem uma acção semelhante à dos estrogénios, mas sem efeitos indesejáveis, aumentando a mineralização óssea e protegendo contra a arteriosclerose; os fitoesteróis, semelhantes ao colesterol mas de origem vegetal. Impedem a absorção de colesterol alimentar, reduzindo o seu nível sanguíneo, e como antioxidantes que são, impedem o desenvolvimento de células cancerosas. A soja contém 9,3% de fibra, na sua maior parte, fibra solúvel, contribuindo para a regularização do trânsito intestinal e para a redução dos níveis de colesterol. É ainda benéfica para a regularização do ciclo menstrual; alívio dos sintomas da menopausa; diminuição do risco de cancro

da mama e da próstata; diminuição do risco de enfarte do miocárdio; diminuição dos níveis de colesterol; diminuição da excreção do cálcio através da urina.

Para a nutricionista Sara Fernandes, é importante que a soja consumida seja de “origem biológica e não geneticamente

” A oleaginosa está presente numa infinidade de produtos, desde os chamados funcionais - como leite de soja, bebidas com polpa de fruta, farinhas e complementos alimentares - até sopas industrializadas, bolachas, gelados, iogurtes...



## Origem animal vs origem vegetal

Existem pequenas “grandes” diferenças entre alguns produtos de origem animal e produtos de origem vegetal, neste caso, a soja.

Por exemplo, 1 kg de soja equivale a 3 kg de carne de vaca em termos proteicos.

No que respeita ao leite, a proteína do leite de vaca tem sido, nos últimos tempos, impulsionadora de alergias, sobretudo em crianças, provocando cólicas, diarreias e erupções cutâneas.

Também a lactose - um açúcar que se encontra naturalmente no leite de vaca - pode provocar intolerâncias quando não se consegue digerir bem.

manipulada”, e adverte: “É preferível consumir-la sob a sua forma fermentada, em produtos como misô, tempeh, molho de soja e não tanto sob a forma de bebida de soja, iogurtes, soja texturizada, pois a soja contém anti-nutrientes que são anulados quando o feijão sofre um processo de fermentação”.

**Certifique-se de que é biológica**  
Qualquer alimento produzido em agricultura biológica tem uma mais-valia. São isentos de pesticidas químicos, e produzidos de acordo

com as estações de cultivo, com a utilização de fertilizantes biológicos, métodos de rotação de culturas, entre outros processos. E a soja não foge ao sistema – Contudo, a presença dos transgénicos tem ameaçado a cultura da soja, bem como as de outros alimentos.

A tecnologia OGM (Organismos Geneticamente Modificados) tem sido utilizada para produzir uma variedade de plantas para alimentação, principalmente com características preferidas pelo mercado, algumas das quais têm-se tornado sucessos comerciais. Os desenvolvimentos

resultantes em variedades comercialmente produzidas em países como os EUA e Canadá têm-se centralizado no aumento de vida de frutas e vegetais, dando resistência contra pragas de insectos ou víruses, e produzindo tolerância a determinados herbicidas.

No entanto, para a natureza, o cultivo de qualquer variedade de planta transgénica representa um risco à variabilidade genética, pois essas plantas possuem genes que não estão presentes nas populações naturais. As áreas cultivadas são de grande extensão e estão em contacto, directo ou indirecto, com outras áreas que contêm populações de plantas não-transgénicas.

Para a saúde, a inserção de novos genes pode levar ao aparecimento de características inesperadas, como proteínas alergénicas ou toxinas. Teme-se também que alimentos produzidos com organismos geneticamente modificados possam aumentar, intencional ou inadvertidamente, o nível de toxinas naturais já existentes em muitas plantas, produzindo diversas doenças, assim como provocar novas alergias, gerar resistência a antibióticos, ou mesmo alterar o valor nutricional e o gosto dos alimentos. ■