**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**SOJA DESPERTA INTERESSE MUNDIAL COMO ALIMENTO**

**A soja é muito rica em proteínas (até 33%) e hoje considerada como substituta da carne. Possui vitaminas hidrossolúvel e lipossolúvel, minerais, fosfato e ligeiros vestígios de amido. É a leguminosa mais importante de todas as que se cultivam. Da soja extrai-se o leite, que por sua aparência física, assemelha-se ao leite animal. Tem odor agradável, densidade 1.019 a 38º, 1% de ácido láctico ao fermentar e água inferior a 80%.**

**Enquanto, no leite de vaca a caseína que se precipita no estômago forma grosso coágulo; a proteína do leite da soja forma fragmentos dispersos que favorecem a digestão. Por ser importante na alimentação humana é que as crianças do Japão são fortes, robustas e gozam boa saúde. Tornou-se tão importante para os orientais que o ato de extrair uma espécie de lentilha da soja chama-se “ordenhar a soja”. *Vida e Saúde, Vegetarianismo, págs. 20 e 21.***

**Tofu:**

**O tofu, aquele macio e quase branco queijo de soja, é uma dessas alquilais que só os orientais poderiam desenvolver. Feito a partir do leite de soja solidificado; o tofu surgiu na china, mas foi no Japão que ganhou jeito e fama. Com certeza poucos alimentos são tão saudáveis como o tal queijinho: contem proteína, cálcio, fósforo, magnésio e vitamina B1. Tem ainda pouca gordura e menos calorias do que o queijo branco.**

**Os poderes do tofu vêm da riquíssima soja e são compartilhados pelos seus companheiros missô (pasta), leite e grão (shoyo e óleo de soja, pela pouca ou nenhuma concentração protéica, não trazem os mesmos benefícios). Pesquisas mostram que a soja é capaz de reduzir o nível de colesterol sangüíneo e tem poderes antivirais – é rica em inibidores de protease, que dificultam a replicação do vírus. É ainda a principal fonte de fitoestrogêneos, substancias semelhantes ao hormônio feminino produzido pelo organismo. Os fitoestrogêneos não apenas reduzem os sintomas do climatério e da menopausa, mas também fazem cair o risco de câncer de mama. Basta olhar o exemplo das mulheres asiáticas, que consomem por dia cerca de 80g de derivados de soja: elas têm metade de incidência de câncer de mama e sofrem menos com a menopausa.**

***Saúde é Vital, julho de 1996, pág. 59***