

Bem-estar &gt; Nutrição

## A SOJA NA ALIMENTAÇÃO

Sex, 21/09/2012 - 12h27 - 0 comentário

[★ Favoritos](#)
[🖨 Imprimir](#)
[✉ E-mail](#)
[Curtir](#) 3

[Tweetar](#) 0

[+1](#) 0


O consumo da **soja** proporciona inúmeros benefícios para o organismo humano, como prevenção e tratamento de diversas doenças. Com tantos pontos positivos, a soja tornou-se item obrigatório para quem quer manter uma dieta balanceada.

Publicidade



**Itaú. Feito para você.**

[Clique e assista ao filme ▶](#)

De olho nas necessidades dos consumidores, a indústria do setor investiu forte em sua produção e no desenvolvimento de produtos derivados do grão.

A **Josapaí**, fabricante do Arroz Tio João, é uma das empresas que resolveu apostar pesado na produção de uma linha de produtos à base de soja com vários diferenciais e valor nutricional imensamente agregado.

Para quem deseja incluir a soja no cardápio diário, variedade não falta. Pode-se encontrar soja orgânica, em grão, fibra de soja, extrato de soja e o grão descascado e pronto para o consumo.

Por que a soja é indicada para pessoas que não podem consumir leite e derivados? De acordo com a nutricionista Fátima Corradini Domingues, o principal motivo é a composição nutricional do grão, que é rico em proteínas, fibras, vitaminas, minerais e cálcio.

Para pessoas com intolerância à lactose ou alergia à proteína do leite, a soja e os produtos feito à base do grão repõem o valor nutritivo do leite. Outra vantagem é a versatilidade. "A soja pode ser uma substituta nas preparações que indicam o uso do leite de vaca", afirma a nutricionista.

Mas quando se fala em soja a maioria dos brasileiros já faz cara feia. A fama de "gosto ruim", porém, já está em processo de desmistificação. Atualmente, as indústrias do setor de alimentos estão empenhando-se para desenvolver produtos à base de soja sem o gosto característico do grão.

Para introduzir a soja na dieta diária, os nutricionistas sugerem um consumo gradativo, de forma que o paladar se acostume ao novo sabor. Outra dica é inserir o grão e seus derivados em receitas cotidianas, como bolos, sucos, vitaminas, tortas, entre outras.

Quem acha que soja é consumida apenas por quem não come carne e demais produtos de origem animal, engana-se. Os esforços da indústria alimentícia também têm como objetivo quebrar esse tabu. A ideia que se quer passar é a de que a soja é um alimento que pode e deve estar presente no dia a dia de qualquer pessoa justamente pelos benefícios que o grão proporciona: proteção contra doenças cardíacas, a redução dos sintomas da menopausa, do câncer de mama e de próstata, redução do mau colesterol, prevenção da osteoporose, entre outros.

A soja, portanto, passa a ser uma fonte de saúde, acima de tudo. De acordo com as nutricionistas, o consumo do grão deve aumentar à medida que as pessoas se informam mais sobre as propriedades do alimento e à medida que cresce o mercado de produto à base de soja.