



## LA SOIA

di Natasha Russo, diestista diplomata

Coltivata già più di 5.000 anni fa in Cina grazie alle sue proprietà, la soia si diffuse presto anche in Giappone. È il legume più digeribile di tutti, e in esso troviamo un'altissima percentuale di proteine, tanto che può benissimo essere usata come sostituto della carne. Di soia ne esistono di diversi tipi: gialla, verde, nera e rossa (i famosi fagioli azuki). Ognuna viene utilizzata in maniera diversa.

La varietà rossa (fagioli azuki), viene utilizzata soprattutto per combattere i problemi renali. La Soia verde (che altro non è che la soia gialla raccolta prima della maturazione completa) è rinomata per il suo alto contenuto di minerali come il magnesio e la clorofilla, quest'ultima importante fonte di benessere. La Soia gialla invece è la meno utilizzata per via della lunga cottura che deve subire prima di essere assunta. Infine c'è la Soia nera, che dona beneficio ai reni e milza.

### Composizione Chimica

I semi di soia contengono proteine (circa il 40%) e grassi (20%), prevalentemente acidi grassi insaturi che svolgono un'azione di prevenzione contro numerose alterazioni e malattie.

Questo legume è **quasi completamente privo di carboidrati** mentre è ricco di minerali come il calcio, il fosforo, il potassio, il magnesio e il ferro. Sono presenti inoltre vitamine A, B1, B2, B3, B5, B6 e vitamina C.

La soia contiene anche fibra ben tollerata dal nostro organismo che concorre a **combattere la stitichezza, regolarizza la glicemia e il tasso di colesterolo nel sangue.**

E' stato dimostrato che la soia **abbassa il colesterolo**, favorisce la mineralizzazione delle ossa **prevenendo l'osteoporosi**, aiuta l'apparato digerente in caso di intestino pigro, è un buon antitumorale (in particolare contro tumore al colon, fegato, seno e prostata) e infine, grazie agli Isoflavoni, la soia è un buon rimedio contro i disturbi della menopausa. Questo perché gli Isoflavoni aiutano a reintegrare parte degli estrogeni, non prodotti più dalle ovaie.

### Lecitina di Soia

Tra i componenti più importanti della soia va ricordata la lecitina di soia, sostanza emulsionante contenuta nella soia e largamente utilizzata come addensante nella produzione di creme e farciture. La lecitina di soia è ricca di omega-3, omega-6, colina, inositolo e minerali quali ferro, calcio e fosforo. Una delle principali proprietà della lecitina di soia è quella di **abbassare il colesterolo nell'organismo.**

## Latte di Soia

Il **latte di soia** è un alimento tipico dei paesi orientali ma, grazie alle sue **proprietà e benefici**, si sta rapidamente diffondendo anche in Italia, soprattutto tra i sostenitori della dieta vegetariana. Si ottiene dalla soia gialla bollita e strizzata e dal punto di vista nutritivo il suo apporto di proteine è quasi equiparabile al latte di mucca, con la differenza che il latte di soia non contiene colesterolo, anzi, la presenza al suo interno di lecitina facilita l'eliminazione del colesterolo stesso.

Con opportuni trattamenti viene anche somministrato a quei bambini che mostrano reazioni allergiche al latte vaccino tradizionale. Infatti rispetto al latte vaccino, le bevande di soia non contengono caseina, cioè la proteina allergizzante, sono prive di lattosio, ovvero lo zucchero del latte a cui molti sono allergici, sono ricche di fibre e prive di colesterolo, quindi ottime a tutte le età. Fagioli, **latte di soia**, tofu, sono ricchi di genisteina, una sostanza protettiva che blocca il segnale che stimola la crescita delle cellule tumorali.

Il regolare consumo del latte di soia pare aiuterebbe l'organismo a prevenire malattie come il tumore al colon, alla prostata nell'uomo e al seno nella donna.

## Formaggio di Soia, Tofu

Il **tofu, o formaggio di soia**, si ottiene dalla coagulazione del **latte di soia**, che si ottiene tramite solfato di sodio o cloruro di sodio; è un alimento di origine cinese ed è diffusissimo in alcune regioni dell'estremo oriente come Cambogia, Thailandia, Cina Vietnam ecc. Molte sono le varietà di **tofu** esistenti e anche i sapori sono molto differenti; l'aspetto è solido e cremoso e spesso assomiglia al classico formaggio. Essendo un derivato del latte di soia, ne conserva le **proprietà** principali ed è quindi privo di colesterolo e di grassi saturi.

## Olio di Soia

L'**olio di soia** si ottiene mediante estrazione dai **semi di soia**, usando prodotti chimici; è usato nell'elaborazione di creme detergenti, oli e additivi per il bagno.

Per quanto riguarda l'uso alimentare può essere utilizzato per condire i cibi e nella produzione di margarina.

## Soia e Calorie

Ogni 100 grammi di fagioli di soia si ha un apporto calorico pari a **122 kcalorie**.

## Soia e Curiosità

In Cina alcuni medici utilizzano una **dieta a base** di soia per eliminare le verruche; questo metodo per eliminare le verruche consiste nel mangiare per tre giorni, tre volte al giorno, della soia bollita senza nessun tipo di condimento, nemmeno il sale.

Nel campo della cosmesi, grazie alle sue **proprietà** viene molto utilizzato l'**olio di soia** per la preparazione di creme per la cura della pelle, in particolar modo per combattere le rughe.