



Fundação Educacional do Município de Assis
Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis
Campus "José Santilli Sobrinho"

NILTON FERNANDES DA SILVA

SOJA E SEUS BENEFÍCIOS PARA SAÚDE

Assis
2012



Fundação Educacional do Município de Assis
Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis
Campus “José Santilli Sobrinho”

NILTON FERNANDES DA SILVA

SOJA E SEUS BENEFÍCIOS PARA SAÚDE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis – IMESA/FEMA, como requisito do Curso de Bacharel em Administração.

Orientador: Marcelo Manfio

Orientando: Nilton Fernandes da Silva

Assis
2012

FICHA CATALOGRÁFICA

SILVA, Nilton Fernandes

Soja e seus benefícios para saúde / Nilton Fernandes da Silva.
Fundação Educacional do Município de Assis – Fema: Assis, 2012.
42p.

Orientador: Marcelo Manfio.

Trabalho de conclusão de curso (TCC) – Administração – Instituto
Municipal de Ensino Superior de Assis.

1.Soja.2.Origem.3.Produutos.4.Benefícios para saúde.

CDD:613.2

S586s



Fundação Educacional do Município de Assis
Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis
Campus "José Santilli Sobrinho"

SOJA E SEUS BENEFÍCIOS PARA SAÚDE

Aluno: Nilton Fernandes da Silva

BANCA EXAMINADORA

Orientador: Prof.º Es. Marcelo Manfio_____

Examinador: Prof.º Jairo da Silva_____

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos meus pais Fernando Manoel da Silva e Lurdes de Freitas da Silva, que sempre me incentivou e apoiou em todos os momentos, ao meu tio José Manoel da Silva, meu irmão Wilson, minhas irmãs Tereza e Maria Silvana.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pela saúde e condições para que eu pudesse concluir mais esta fase da minha vida e pelas oportunidades oferecidas no decorrer desta trajetória.

Aos meus pais, Fernando Manoel da Silva e Lurdes de Freitas da Silva, por todo amor, dedicação, apoio e ensinamentos oferecidos para mim, meu irmão Wilson, minhas irmãs Tereza e Maria Silvana, não só neste período, mas em todos os momentos de nossas vidas, (minha eterna gratidão que Deus esteja cuidando de vocês neste momento) amo vocês.

Ao meu irmão Wilson, pelo exemplo de pai, filho e marido que ele representa em nossa família.

A minha irmã Maria Silvana, que largou seu emprego para se dedicar inteiramente em cuidar de meus pais e de todos nós, pois sem ela não teria continuado meus estudos.

A minha irmã Tereza pelo carinho e conselhos que sempre me motivaram a seguir em frente.

A minha namorada Maria José Kudig que tanto me incentivou, pelo amor, carinho, apoio em todas as minhas decisões e pela ajuda que me deu na definição dos capítulos e formatação, pois sem ela não teria conseguido.

A todos os professores que direta ou indiretamente colaboraram para o desenvolvimento desta pesquisa, em especial professor Jairo da Silva, pois sem a participação de cada uma destas pessoas não teríamos alcançado este objetivo.

Ao professor Marcelo Manfio, por aceitar me orientar, contribuindo com sua capacidade intelectual no processo desse trabalho.

A todos os familiares que incentivou e torceu para que eu vencesse mais esta etapa.

A todos meus sinceros agradecimentos.

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo, mostrar o crescimento da produção de soja no Brasil, e sua importância em relação à saúde.

Palavras Chaves: soja, origem, produtos e benefícios para saúde.

ABSTRACT

This paper aims to show the growth of soybean production in Brazil, and its importance in relation to health.

Keywords: soybean origin, products and health benefits.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	11
CAPITULO I.....	12
1. HISTÓRIA DO CULTIVO DA SOJA.....	12
2. ORIGEM DA SOJA (PRIMEIROS PLANTIOS).....	12
3. PLANTIO NO BRASIL - EVOLUÇÃO.....	14
4. CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS.....	18
4.1 Valor Nutricional da Soja e Seus Derivados.....	18
5. PRINCIPAIS PRODUTOS DA SOJA.....	20
6. CONSUMO DE PRODUTOS DE SOJA IN NATURA.....	27
CAPITULO II.....	28
1. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL – TIPOS DE ALIMENTOS.....	28
2. EXAME PREVENTIVO (CHECKUP).....	28
2.1 QUAIS AS DOENÇAS QUE MAIS ATINGEM OS HOMENS?.....	28
3. PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DA SOJA.....	29
CAPITULO III.....	33
1. TRATAMENTOS COM BASE NA SOJA.....	33
2. QUAIS DOENÇAS.....	33
3. RECOMENDAÇÕES MÉDICAS DE CONSUMO.....	35

4. BENEFÍCIOS PARA SAÚDE.....	36
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	40
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	41

INTRODUÇÃO

A soja é uma planta herbácea da família das leguminosas, com produção anual. A altura da planta varia na fase de colheita entre 60 e 130 cm de altura, possui folhas ásperas, flores violáceas e frutos em vagens, contendo de 2 a 5 grãos.

A soja também é o único legume considerado uma proteína completa. A proteína completa é aquela que contém todos os 9 aminoácidos essenciais que uma pessoa deve consumir.

Os produtos a base de soja in natura que são utilizados como alimentos trazem vários benefícios, que correspondem a uma boa dieta saudável e eficiente.

Há estudos em questão da expectativa de vida, a qual as pessoas que consumir soja in natura obterão grande resultado, dos que não consomem. Mostrando o quanto é essencial o seu consumo.

Contudo a soja in natura é a mais recomendada pelos médicos e pelos órgãos que regulamentam a produção, recomendando-se “ingestão diária de 25g de proteína de soja in natura, que corresponde à aproximadamente 60g de grãos de soja in natura, para o controle dos níveis de colesterol e triglicérides reduzindo, assim, os riscos de enfarto, trombose, aterosclerose e acidentes vasculares cerebrais (AVC).”

CAPITULO I

1. HISTÓRIA DO CULTIVO DA SOJA

A soja é um grão protéico e oleaginoso, pois cerca de 40% do seu peso seco é formado por proteínas, e 20% formado por óleo. Por este motivo, ela tem sido utilizada principalmente com duas finalidades: para a produção de óleo vegetal e para alimentação animal.

Entretanto, a aplicação da soja e dos seus derivados é muito extensa, sendo empregada na a alimentação humana e animal, para a produção de biocombustíveis, cosméticos, entre outros. Somente em exportações, o Complexo Soja (grão, farelo e óleo) movimentou US\$ 17,1 bilhões em 2010.

2. ORIGEM DA SOJA (PRIMEIROS PLANTIOS)

A soja, a preciosa soja, talvez a leguminosa mais útil, creio que a rainha das leguminosas, originou-se no quente e chuvoso Sudeste asiático, onde se encontram o Vietnã, a Malásia, o Laos, a Tailândia, a Birmânia, Cingapura, reunidos quase totalmente numa península, bem como na China meridional do Japão.

O engenheiro agrônomo Oreste Campese acredita que a soja teve principalmente como pátria a Cochinchina (o extremo sul do Vietnã, o delta do Mecongue e pouco mais) e Java (insula da Indonésia).A soja é uma leguminosa originária da China, onde já era conhecida por volta de 2000/1500 a.C. Passaram-se muitos séculos até a planta chegar ao Ocidente, mais precisamente aos Estados Unidos, e começar a mostrar a sua importância como alimento.

No Brasil, as primeiras experiências de plantio se deram no Rio Grande do Sul. Daí a leguminosa expandiu-se para Santa Catarina, Paraná e São Paulo para a seguir, abrir novas fronteiras em direção ao Centro Oeste, hoje grande produtor.

A soja é uma planta milenar, sendo difícil estabelecer com clareza sua origem e sua história.

Segundo alguns autores, que registram a palavra “shu” significando soja, o período mais provável de domesticação da planta estaria entre 1500 e 1027 a.C.

O mais provável centro de origem da soja está localizado nas partes central e ocidental da China, sendo a Manchúria um importante centro de diversificação (origem secundária).

Curiosamente, a mais antiga referência escrita sobre a soja apareceu em um herbário com fins medicinais – o Peru Ts’ ao Kang Um, escrito pelo imperador Shen Nung, que reinava na China no ano 2838 a. C.

No entanto, para trabalhar com uma boa margem de segurança, podemos aceitar o século XI a.C. como o período em que a soja surgiu como cultura no Nordeste da China.

É certo, sem dúvida, que antes de Cristo a soja já fazia parte da alimentação de muitas populações asiáticas.

Apesar do Brasil hoje ser o segundo produtor mundial de soja atrás apenas dos Estados Unidos, a nossa cultura alimentar em aproveitamento das proteínas oferecidas, são pouco utilizadas para o nosso benefício em relação à saúde. Já nos países do oriente seu consumo é de natureza cultural.

Descoberta já há alguns milhares de anos na China, está ainda atualmente associada a uma alimentação vegetariana embora deva ser aplicada em qualquer alimentação equilibrada. A soja tem uma rara riqueza de proteínas, equivalentes às da carne, do peixe, do leite e dos ovos, assim como lípidos, fibras e algumas vitaminas e minerais.

O consumo de soja, além de ser um produto vegetal tem ainda vantagem de, ao contrário das proteínas de origem animal, contribuir para reduzir os níveis de mau colesterol e aumentar ligeiramente o nível de bom colesterol. Portanto incentivo o seu consumo no conjunto de uma alimentação equilibrada, para uma vida mais saudável.

Originária da Ásia, a soja tornou-se uma planta universal.

A soja é uma pequena maravilha do reino vegetal, proporcionando inúmeros derivados alimentícios ricos em nutrientes saudáveis e cujo feijão também é conhecido como “grão milagroso”.

3. PLANTIO NO BRASIL – EVOLUÇÃO

No Brasil, apesar de o país ser um dos maiores produtores mundiais de grãos de soja, o consumo da soja praticamente se restringe ao óleo. Vários estudos têm demonstrado que o consumo de produtos derivados da soja está freqüentemente associado com a redução do risco de inúmeras doenças, tais como câncer de esôfago, pulmão, próstata, mama e cólon retal, doenças cardiovasculares, osteoporose, diabetes, mal de Alzheimer e sintomas da menopausa (BARNES, S; KIM, H. & XU, J., 1999; STEINBERG, P., 1996).

No Brasil, a partir do final do século XIX, e durante muitas décadas, a soja foi plantada em caráter experimental. Somente na segunda metade do século começou a ganhar projeção.

Diversos estados reivindicam a primazia, havendo muitas controvérsias sobre a região onde a soja foi plantada pela primeira vez em nosso país.

Conforme registra Francisco de Jesus Verneti, em “soja. planta. clima. pragas. moléstias e invasoras”, editado pela Fundação Cargill, a mais antiga notícia sobre a soja no Brasil foi a introdução da planta na Bahia, trazida por Gustavo Dutra.

Em 1891, foi semeada na Estação Agrônômica de Campinas. Em 1901, foram distribuídas sementes para plantio no Estado de São Paulo. E no mesmo ano

há informações de plantio com bons resultados numa fazenda em Dom Pedrito/RS.

Depois dessas experiências, relatam-se diversas outras no Rio Grande do Sul: em 1914, por iniciativa da Escola Superior de Agronomia e Veterinária, da Universidade Técnica do Rio Grande do Sul; em 1921, na Estação Experimental de Agricultura e Criação de Santa Rosa; em 1930, em Guarani das Missões, município localizado a 50 km de Santa Rosa.

Não obstante as experiências anteriores registradas em outros estados, foi no Rio Grande do Sul que a soja começou a ser cultivada em uma escala maior, cabendo ao município de Santa Rosa o papel de centro de irradiação da leguminosa. De Santa Rosa, a cultura se expandiu para a região das Missões ficando restrita a essas duas regiões até meados dos anos 30.

Dois fatores foram decisivos à consolidação da cultura da soja no Rio Grande do Sul. O primeiro foi a existência de uma forte atividade de criação de suínos, razão por que, se costuma dizer que a soja encontrou no porco, o seu grande aliado.

Efetivamente, os criadores de porcos, que antes utilizavam o milho, a mandioca, a abóbora e outros vegetais, identificaram na soja a fonte das proteínas que faltavam em outros alimentos. Foi também de grande importância, na década de 50 a 59, a expansão da triticultura, incentivada pelo Governo Federal.

A soja, depois de ser usada como adubação verde, foi considerada a cultura ideal para rotação com o trigo, diante da preocupação em evitar a monocultura.

Hoje a soja é cultivada em quase todas as regiões do estado sulino, e a sua produção, que em 1941 era de 450 toneladas numa área cultivada de 640ha,

ficou próxima de 4,500 milhões de toneladas na safra 95/96, colocando o Rio Grande do Sul entre os grandes produtores do Brasil.

Do Rio Grande, a soja se irradiou para outros estados brasileiros, inicialmente para Santa Catarina, trazida por agricultores gaúchos, que a plantaram no Oeste do Estado e no Vale do Rio do Peixe. Daí, expandiu-se para outras regiões catarinenses.

No Paraná a soja era conhecida desde 1939, trazida também por agricultores gaúchos, mas até a década de 1950-1959 sua produção anual era inferior a 60 mil toneladas.

A expansão teve início quando a soja passou a ocupar, primeiro, as áreas de plantio de arroz de sequeiro, nos Campos Gerais, e depois a substituir, no Norte e Nordeste, os cafezais devastados pelas geadas no princípio dos anos 50.

Durante muitos anos o Paraná foi o segundo produtor brasileiro. Na safra 95/96, com uma colheita de 6 milhões de toneladas, assumiu o primeiro lugar entre os estados produtores no Brasil. E continua sendo o campeão brasileiro de produtividade, com 2.599 kg/há na última safra.

Em São Paulo, quando da publicação da primeira estatística oficial de produção de soja, no ano agrícola 1944/1945, a produção foi totalmente inexpressiva: 530 sacos de 60 quilos. Em 1947/1948, graças a um programa de fomento implementado pela Cia. Swift do Brasil, as colheitas foram bem mais expressivas – 25,600 mil sacos – mas voltaram a cair com a interrupção desse trabalho.

Em 1951, outra empresa privada passou a se interessar pela expansão da soja em São Paulo: a Anderson Clayton & Cia. Ltda. De um lado porque a soja já era vista como uma fonte de óleos comestíveis para as suas indústrias, e do outro, pela possibilidade da soja entrar em rotação com o algodão, que representava a principal atividade da companhia no Brasil.

Do convênio firmado entre a Anderson Clayton e o Instituto Agrônomo de Campinas resultou um programa de incremento da produção. O sucesso do programa levou a Secretaria de Agricultura a promover, em bases mais amplas, a “Campanha de Cultura da Soja”, que recebeu a colaboração financeira do Sindicato da Indústria de Azeites e Óleos Alimentícios de São Paulo, e depois foi transformada em serviço especial da Secretaria, com o nome de “Serviço de Expansão da Soja”.

Como fruto desse trabalho, a produção foi crescendo progressivamente, até alcançar 125,333 mil sacos em 1954/1955. Na safra 95/96, a soja ocupou 564 mil hectares distribuídos pelas diversas regiões do Estado, com uma produção de 1,223 milhões de toneladas.

Além desse incentivo governamental, também contribuíram para a consolidação da cultura da soja em São Paulo e nos estados do Sul do país: a possibilidade de mecanização da lavoura em todas as suas operações; o interesse de grandes empresários agrícolas e cooperativos, e o preço atraente da soja nos mercados externo e interno.

De São Paulo, a soja foi crescendo na direção de Minas Gerais e depois do Centro-Oeste. A região de expansão coincide com o cerrado brasileiro, uma área de mais 200 hectares, de importância cada vez maior no desenvolvimento agrícola do país.

Na Região Centro-Oeste, os estados de Mato Grosso, Mato Grosso do Sul e Goiás produziram em conjunto 8,574 milhões de toneladas na safra 95/96, enquanto a região tradicional de cultivo, o Sul (estados do Rio Grande do Sul, Santa Catarina e Paraná), alcançou 10,974 milhões de toneladas.

O plantio e a produção de soja também vêm mostrando bom crescimento no Maranhão, no Piauí e na Bahia, como veremos mais adiante. E são grandes as expectativas de expansão da soja para a região amazônica, especialmente em Rondônia e Sul do Amazonas.

Atualmente o estado do Mato Grosso é campeão na produção de soja no Brasil. Vale destacar, que dos vinte municípios líderes em soja no Brasil, 13 são de Mato Grosso, tendo entre os 5 primeiros Nova Mutum, Sapezal, Campo Novo, Parecis e Diamantino.

Entretanto, uma nova fronteira agrícola esta se tornando cada vez mais promissora no norte e nordeste brasileiro para produção de soja. A alta produtividade nessas regiões se dá graças às boas condições edafoclimáticas e a adoção de tecnologias no cultivo da cultura.

Com isso, a soja consolidou sua posição de maior cultura explorada no Brasil, e passou a apresentar expressiva importância econômica e vem levando o progresso e desenvolvimento nas diversas regiões de cultivo. No mercado mundial, atualmente o Brasil participa com cerca de 26,5 e 31,3%, respectivamente, da produção e da exportação de soja em grão (USDA, 2010). Sendo que na última safra, o Brasil exportou cerca de 28 milhões de toneladas de grãos (ABIOVE, 2011).

4. CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

De acordo com as características nutricionais da soja in natura, devido as suas proteínas, ricas em fibras vegetais e vitaminas, são alimentos importantes, que devem ser desenvolvidos como remédios, sustentando assim uma vida mais saudável.

Assim, a soja in natura como sendo considerada essencial em proteínas e de boa qualidade, possui de 35 a 40% dessas proteínas de alto valor biológico – contendo os 10 aminoácidos essenciais em teor adequado, também é uma excelente fonte de minerais como: cobre, ferro, fósforo, potássio, magnésio, manganês, enxofre, cloro e vitaminas como A, C, E além do complexo B.

4.1 VALOR NUTRICIONAL DA SOJA E SEUS DERIVADOS

A soja in natura é rica em proteínas, minerais hidratos de carbono, fibras, vitaminas e gordura, mas essas são gorduras não saturadas, ou seja o nosso corpo necessita dessa gordura.

Por isso, devem-se substituir gorduras saturadas, pelas gorduras não saturadas, como exemplo o azeite, pela manteiga, o peixe pela carne vermelha, assim, a gordura não saturada não só aumentam às lipoproteínas de alta densidade (as boas) como baixa as lipoproteínas de baixa densidade (as más).

Calorias	141
Cálcio (mg)	83
Gordura (g)	7,3
Fibras (g)	6,1
Ácido Fólico (mcg)	54
Ferro (mg)	3
Potássio (mg)	520

Proteínas (mg)	14
Vitaminas E (mg)	1,1
Zinco (mg)	0,9

PROTEÍNAS

A quantidade de proteína que a soja contém está em torno de 30 a 45%. Ou seja, 100 gramas de soja temos de 30 a 45% de proteína vegetal. Possui duas vezes mais proteínas do que a carne e uma e meia mais do que o feijão comum.

GORDURAS

Depois do amendoim, o Feijão de soja é de alto teor de gordura e de ótima qualidade. Entram em sua constituição ácidos gordurosos não saturados, ácido linoleico e arquidômico, essencial a alimentação humana.

HIDRATO DE CARBONO

O Feijão Soja tem em torno de 10 a 17% de hidratos de carbono. Porém apenas a quantidade de apenas 2% desta cota é que sob forma de amido absorvível pelo organismo humano. Por esta razão, o Feijão Soja é o alimento excelente para pessoas diabéticas, obesas ou em regimes para perda ou manutenção do peso.

VITAMINAS

Em 100 gramas do Feijão Soja encontra-se: caroteno, tiamina ou vitamina B1, riboflavina ou vitamina B2, niacina ou vitamina B3, ácido nicotínico e ácido ascórbico.

MINERAIS

Para cada 100 gramas de Feijão Soja, seco ou cru, temos 5 gramas de minerais, dentre eles: sódio, potássio fósforo, ferro, magnésio e zinco. A farinha de soja contém fósforo e cálcio em proporções mais elevadas do que o leite, ou o trigo integral, na proporção de duas vezes mais cálcio e cinco vezes mais fósforo que o leite de vaca.

FIBRA

Cada xícara de Feijão Soja cozido contém 3 gramas de fibra. A casca do Feijão Soja é rica em fibra, não dispõe de substâncias nocivas ao organismo, pois não é tóxica.

5. PRINCIPAIS PRODUTOS DA SOJA

GRÃOS “IN NATURA”

São grãos secos que podem ser armazenados durante o ano inteiro como qualquer tipo de feijão.

SOJA VERDE

Grãos de soja imaturos frescos ou congelados, obtidos pela colheita antecipada antes do amadurecimento dos grãos. É utilizada como vegetal delicioso e sofisticado.

BROTOS DE SOJA

Adquiridos através de germinação de grãos secos de soja. Utilizados em saldas ou cozidos como vegetal.

FARINHA DE SOJA

Um produto obtido dos grãos de soja moídos. Pode ser usado para enriquecer massas, bolos, pães, e outras preparações, em combinação com trigo, milho ou outro cereal. Pode ser farinha integral de soja ou farinha desengordurada de soja, comprada no mercado ou feita em casa. A farinha integral de soja é preparada com grãos integrais contendo alto teor de óleo, e a farinha desengordurada de soja resulta da extração de grande parte do óleo.

OKARA OU RESÍDUO

Produto obtido da preparação do leite de soja. Pode ser utilizado em massas, molhos, sobremesas, salgados, etc.

SOJITA

Preparado com grãos cozidos e torrados ou fritos. É parecido com amendoim e pode ser utilizado como substituto do mesmo. Bastante utilizado torrado e salgado como “petiscos”.

FARELO DE SOJA

(RESÍDUO PROVENIENTE DA EXTRAÇÃO DO ÓLEO): pode ser utilizado como alimento para animais, visto que contém de 40 a 55 % de proteína.

Normalmente utilizada para o enriquecimento de pães, biscoitos, produtos infantis, entre outros

PROTEÍNA ISOLADA E CONCENTRADA DE SOJA

Produtos industrializados muito utilizado em indústrias de alimentos. Bastante utilizado também entre os suplementos nutricionais e produtos esportivos.

PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA (PTS)

Pode ser obtida por "extrusão" e por "fiação". No primeiro caso, a PTS apresenta teores mais baixos de proteínas sendo utilizadas no preparo de hambúrgueres bolinhos de carne e outros produtos cárneos. O segundo tipo apresenta elevado teor de proteína e é utilizada na fabricação de produtos semelhantes à carne (bife presunto, entre outros), devido à sua estrutura fibrosa mais definida.,

EXTRATO PROTÉICO DE SOJA (LEITE DE SOJA)

É um alimento que possui a aparência muito semelhante ao leite de vaca. Pode ser encontrado na forma líquida ou em pó. Em geral, é aromatizado.

LEITE DE SOJA

Possui quase os mesmos teores de proteína do leite de vaca, com a vantagem de não possuir a lactose, responsável pelo desencadeamento da diarreia, gases e mal-estar em pessoas sensíveis. Além disso, o leite de soja não contém colesterol e é rico em lecitina, um aminoácido essencial (não fabricado pelo nosso organismo) e em ácidos graxos poliinsaturados .

Também pode ajudar no tratamento de anêmicos (contém ferro, nutriente não encontrado no leite de vaca), diabéticos (por conter baixo teor de açúcar) e nos pós-operatórios (por não produzir gases).

TOFU

É uma espécie de queijo, é obtido a partir do leite de soja, apresenta cerca de 135 calorias em 100 g e cerca de 12,5 g de proteína, e assim como tal é rico em nutrientes e de fácil digestão. Não tem muito sabor e pode ser temperado ou usado em outras preparações culinárias para ser melhor aceito.

Conhecido como “queijo de soja” é preparado com leite de soja e coagulante (vinagre, limão, sal amargo ou sulfato de cálcio).

MISSO (PASTA DE SOJA) E SHOYO (MOLHO DE SOJA)

Basicamente são usados como temperos na culinária oriental

MISSO

Massa fermentada de soja e cereais, utilizada em sopas e tempero de sopas, carnes, legumes, etc.

Produto fermentado, produzido a partir de uma mistura de soja, arroz e sal marinho. É uma pasta levemente salgada usada na preparação de sopas, patê, molhos de saladas e refogados. A combinação da soja como arroz, garante a ingestão de todos os aminoácidos essenciais, os blocos construtores das proteínas que o nosso organismo não consegue produzir.

SOJA TORRADA

Possui a aparência de um amendoim torrado e pode ser consumida como tal.

SHOYO

Também conhecido como molho de soja, é resultado de fermentação dos grãos de soja. Utilizado para temperar carnes, saladas, molhos, etc.

LECITINA DE SOJA

Aminoácido encontrado na soja, rico em fosfatos e vitaminas do complexo B. Ajuda a reduzir níveis de colesterol e triglicérides do sangue. Fonte de cálcio, ferro, magnésio e vitamina A, que tem ação antioxidante e protege mucosas, pele, cabelos e unhas.

A soja é um grão vegetal, cujo é possível extrair vários derivados alimentícios que são ricos em nutrientes saudáveis e que trazem diversos benefícios à saúde. Dentre os derivados mais conhecidos estão o óleo refinado, produtos embutidos, em chocolates, temperos para saladas, a proteína de soja, leite, suco entre outros produtos.

Também é usado pela indústria de adesivos e nutrientes, alimentação animal, adubos, formulador de espumas, fabricação de fibra, revestimento, papel emulsão de água para tintas. Além disso, nos últimos anos a soja é fonte alternativa de combustível.

ÓLEO REFINADO

O óleo de soja é mais consumido mundialmente. No Brasil temos vários incentivos para a produção e comercialização do óleo de soja que pode ser produzido nas seguintes qualidades: bruto, refinado comestível, refinado industrial, lecitina.

O óleo de soja refinado apresenta-se como um óleo de cor levemente amarelado, límpido e com odor e sabor suave característico

UTILIZAÇÃO DO OLEO DE SOJA

O óleo de soja tem uma utilização alimentícia bastante diversificada: óleo de cozinha, tempero de saladas, produção de margarinas, gordura vegetal, maionese, entre outras. A vantagem do óleo de soja em relação a outros óleos deve-se a seu baixo preço aliado à sua excelente qualidade.

APLICAÇÃO DO ÓLEO DE SOJA

Além de ser muito utilizado na alimentação humana e na fabricação de produtos alimentícios, o óleo de soja tem várias outras aplicações dentre as quais podemos citar: cosmética, farmacêutica, alimentícia, veterinária, ração animal, industrial na produção de vernizes, tintas, plásticos, lubrificantes entre outros.

CHOCOLATES

Chocolate de soja Choco Soy Diet Display, Chocolate à base de soja, para dietas de ingestão controlada de açúcares, sem açúcar, sem lactose, sem glúten.

TEMPEROS – SHOYO

Conhecido há pelo menos 2.246 anos, o molho de soja tem tudo para se tornar um alimento mais presente no dia a dia das pessoas de todo o mundo. Dentre vários

motivos para a popularização desse condimento escuro, salgado e capaz de dar sabor e aroma especial a qualquer prato, está a difusão da culinária japonesa das últimas décadas, porém, outro fato relevante é que ele faz bem a saúde! A cada dia descobrem novas e importantes propriedades medicinais e por conta delas, só no último ano, o consumo do grão nos Estados Unidos cresceu em 35%. Os nutricionistas recomendam a ingestão diária de 25g de soja ou derivados. Até o momento já se sabe que a soja é rica em proteínas, ferro, cálcio e vitaminas, principalmente as do complexo B. Tem ação antioxidante e previne doenças como osteoporose, câncer de mama e de colo de útero.

O molho feito com seus grãos tem ainda uma vantagem adicional, principalmente na versão light, que contém menos sal. É recomendado às pessoas que brigam com a balança, por sua capacidade de enriquecer o sabor dos alimentos com baixas calorias e pouquíssimo amido - só não deve ser consumido por quem tem pressão arterial alta por conta do sal. Diante de tantas qualidades, está prestes a ser repetida uma enorme injustiça histórica, cometida a esse delicioso condimento em sua origem: o shoyo foi difundido e utilizado inicialmente muito mais por suas propriedades do que por seu fantástico sabor.

Preparado com grãos de soja fermentados e salgados por salmoura, o shoyo tem alto poder de conservação de alimentos e era essa sua finalidade original. A ideia não foi dos japoneses e sim dos chineses, que desenvolveram um molho rudimentar, feito a base de grãos mofados, para preservar os alimentos durante o transporte. Embora a soja seja cultivada na China há pelo menos 3.500 anos, seu molho é uma invenção bem mais recente.

O Japão seguiu preparando a receita chinesa até o século XV, quando desenvolveu seu próprio molho shoyo. A pasta sólida deu origem a dois produtos, o líquido shoyo e o sólido misso. Mas foi só no final do século XVI que o condimento passou a ser produzido em larga escala e comercializado. A fórmula foi diversas vezes aprimorada. O molho passou a ser feito com grãos de soja combinados aos de trigo, milho ou feijão (que suavizam seu sabor e conferem paladar levemente adocicado), água e sal. Seu principal segredo, desde o início, consiste na fermentação, processo que leva no

mínimo seis meses e passa por diferentes etapas -- e disso depende a qualidade do preparado.

Engana-se quem imagina que o shoy só chegou ao ocidente recentemente. No século XVII, os holandeses descobriram os encantos do molho escuro e os levaram para a Europa, chamando-o de "soy". Especula-se que era esse o condimento secreto usado nos banquetes da corte francesa de Luís XIV, servido em potinhos espalhados pela mesa, que fascinavam os comensais. O molho de soja japonês era levado para a Europa em garrafas de prata e, apesar de seu custo elevado, acabou tornando-se popular entre os nobres.

<http://equilibriosaudementecorpo.blogspot.com/2009/01/shoyo-faz-bem-saude-qual-e-historia-do.html> Acesso:12/02/2012

O SABOR DE UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL

Ades entende que sentir-se bem e estar saudável não é um fim em si mesmo, mas um meio para poder desfrutar mais o dia-a-dia e todas as coisas que gostamos de fazer. Por isso, Ades entrega uma linha de deliciosos produtos a base de soja que ajudam a nutrir e fortalecer o corpo , pois só quando nos sentimos bem podemos aproveitar a vida ao máximo!

Presente no mercado brasileiro desde 1997, Ades conquistou o consumidor brasileiro e inaugurou um novo hábito: o do consumo de alimentos à base de soja. Com duas linhas, Ades Original e Ades Frutas, a marca cultiva a liderança de mercado oferecendo produtos para quem procura levar uma vida saudável por meio de uma alimentação equilibrada, sem abrir mão do prazer.

Toda linha Ades, além de oferecer uma enorme variedade de deliciosos sabores, é sem colesterol, sem lactose e fortificada com nutrientes que ajudam a nutrir e fortalecer o corpo todos os dias.

A Linha Ades Original é fonte de proteína e fornece 15% das necessidades diárias das vitaminas A, C, D, E, B6, B12 e Ácido Fólico.

A Linha Frutas é uma deliciosa combinação de soja com suco natural de frutas, sem conservantes e fornece 15% das necessidades diárias das vitaminas C, B1, B2, B3, B6, B12, Ácido Fólico, Ferro e Zinco.

O consumo diário de no mínimo 25g de proteína de soja pode ajudar a reduzir o colesterol. Seu consumo deve estar associado a uma dieta equilibrada e hábitos de vida saudáveis. Cada porção de Ades Original, Original Light ou Ades Chocolate (250mL) contém 6,25g de proteína de soja.

Toda linha de produtos Ades pode fazer parte de uma alimentação equilibrada e ser consumida a qualquer hora do dia, em diferentes situações e por toda família!

6. CONSUMOS DE PRODUTOS DE SOJA IN NATURA

O consumo recomendado segundo pesquisas é de 25 gramas de proteína de soja, que correspondem a 3 colheres de sopa de grão cozido, ou 1 xícara de chá de PTS ou um meio de xícara de tofu.

ÓLEO DE SOJA

O óleo de soja, é mais um produto que é produzido através da soja in natura, esse óleo é usado na cozinha principalmente para fritura dos alimentos(pastéis, sonhos...) também usamos o óleo de soja em saladas, na salada de maionese, por exemplo. Podemos fazer quase todo tipo de comida com o óleo de soja.

No óleo de soja industrializado também é acrescentado Antioxidante Acido Cítrico.

Valor Nutricional do Óleo de Soja Primor® (100ml)	
Calorias	828
Proteínas	0
Glicídios	0
Lipídios	92
Fibra Alimentar	0

CAPITULO II

1. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL – TIPOS DE ALIMENTOS

As dietas ricas em fibras e com baixos teores de gorduras saturadas, aliadas a exercícios físicos e a um estilo de vida saudável, podem auxiliar no controle da obesidade e proteger contra doenças cardiovasculares, câncer, osteoporose e diabetes.

A soja e seus derivados têm importante participação nesse quadro, pois são ricos em proteínas de alta qualidade, minerais como ferro, cálcio, fósforo, potássio e vitaminas do complexo B.

São inúmeras as pesquisas realizadas pela área médica no Japão, na China, nos Estados Unidos e na Europa que comprovam cientificamente os benefícios da soja na prevenção de doenças crônicas.

2. EXAME PREVENTIVO (CHECK UP)

Rica em vitaminas do complexo B, proteínas de alta qualidade e minerais como, fósforo, potássio, ferro e cálcio, o grão da soja ajuda em diversos problemas de saúde. O grão da soja evita doenças cardiovasculares, osteoporose, câncer de mama, próstata e tireóide, auxilia nos sintomas da menopausa e diminui o colesterol do sangue.

Além de prevenir doenças, o uso do grão de soja na alimentação diária, proporciona um aumento da densidade óssea, ajuda no controle do peso e facilita a recuperação muscular.

2.1 QUAIS AS DOENÇAS QUE MAIS ATINGEM OS HOMENS?

Os homens brasileiros não se comportam como as mulheres, que vão aos seus ginecologistas, anualmente, e realizam exames preventivos. O hábito de se realizar “check-up” preventivos não é uma atitude comum dos homens, o que facilita a evolução

de doenças que poderiam ser evitadas. As mais importantes e comuns são as do coração, que, em 50% dos casos, não dão sinais ou sintomas e já surgem com infarto do miocárdio por exemplo. O segundo grupo são as doenças cérebro-vasculares, que surgem com os acidentes vasculares cerebrais (derrames). Estas doenças do coração e cérebro dependem muito de prevenção da aterosclerose (gordura nas artérias), e da pressão alta, obesidade e diabetes.

As doenças crônicas do pulmão, principalmente as ligadas ao tabagismo, também são importantes, pois acometem os homens em idade produtiva.

A obesidade e a diabetes já são muito prevalentes e têm piorado o prognóstico dos indivíduos com doenças do coração. As doenças que apresentam um caráter genético devem ser diagnosticadas e tratadas rapidamente, e as outras podem ser prevenidas e evitadas.

A soja é uma leguminosa, assim como o feijão, a ervilha, a lentilha e o grão de bico. Supernutritiva, contém proteínas, vitaminas, minerais e fibras. Sua proteína se compara a proteína animal, 100g de soja fornece a metade da quantidade diária de proteínas recomendada para um adulto. Ela, tranquilamente pode substituir a carne nas refeições.

Também é rica em vitaminas A, C, E e do complexo B. Outra riqueza encontrada na soja, são os minerais cálcio, fósforo, ferro, e potássio, sem falar nas fibras, de extrema importância para o funcionamento adequado do intestino. Além disso as fibras têm a capacidade de captar partículas maiores de gordura, levando-as a passar direto, sem serem absorvidas.

Além de seu alto valor nutritivo e protéico, tornando-a uma das melhores armas contra a desnutrição, a soja também tem alguns poderes medicinais. Já foi comprovado que, já incluem a soja em suas pautas de discussão e a sinalizam como sinônimo de saúde.

3. PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DA SOJA

Colesterol: Pesquisas da American Hearth Association- AHA tem demonstrado que a ingestão de proteínas de soja reduz as taxas de LDL-colesterol, desintoxicar o fígado e

colabora no emagrecimento. A introdução de pequena quantidade de proteína de soja nos países asiáticos, onde o consumo de grãos é bem alto, a incidência de câncer nos ovários e de doenças cardiovasculares é menor que em países do Ocidente. Pesquisas da American Heart Association - AHA (Associação Americana do Coração) têm demonstrado que a ingestão de proteínas de soja reduz as taxas de LDL Colesterol (ou famoso colesterol ruim).

Outro benefício do consumo de soja é a diminuição das "famosas e temidas" ondas de calor, comum nas mulheres que estão na menopausa. Isso acontece porque a soja é rica em fito-hormônios, dentre estes o fitoestrógeno, estrutura encontrada numa substância chamada isoflavona.

É muito semelhante ao estrógeno, só que atua de forma mais amena. Esta substância supre a falta de hormônio na menopausa e, assim, diminui seus sintomas. A quantidade de isoflavona varia de acordo com a variedade do grão, do solo, do clima e do tipo de processamento.

Especialistas dizem que a melhor maneira de aproveitar os benefícios da isoflavona é combinando-a com a proteína da soja, sendo assim, melhor do que consumir cápsulas isoladas de isoflavona é consumir a própria soja.

Embora tenham sido encontrados em outros alimentos vegetais como a cenoura, batata, feijão e sementes de girassol, a soja contém um tipo especial de isoflavona, denominada pelos americanos de "Genistein", que, Além de grande anticancerígeno é um poderoso antioxidante, capaz de bombardear os radicais livres, moléculas sem a presença de oxigênio, que apresentam um efeito corrosivo sobre as células, produzindo desde o envelhecimento precoce até o surgimento de tumores.

Pesquisas do mundo inteiro já confirmaram: as dietas ricas em fibras e com baixos teores de gordura saturada, aliadas a exercícios físicos e estilo de vida saudável, podem auxiliar no controle da obesidade e proteger o organismo contra doenças cardiovasculares, câncer osteoporose e diabetes.

Na saúde feminina, reduz o colesterol, protege o coração, alivia sintomas da menopausa, previne o câncer de mama, bem como recomendado a saúde do homem reduz o colesterol, protege o coração, previne o câncer de próstata, entre outros

benefícios. Na nutrição esportiva, é importante por conter maiores quantidades de aminoácidos anabólicos: Arginina e Glutamina, além de apresentar grandes quantidades de aminoácidos de cadeia ramificada: BCAA (isoleucina, leucina e valina). Os músculos consomem energia (sob a forma de calorias) para a manutenção diária de seu organismo e durante os exercícios.

O aumento de massa leva a maior queima de calorias para a manutenção do organismo, mesmo que você não esteja se exercitando (o chamado metabolismo basal).

Dos vinte aminoácidos que o ser humano requer, onze são produzidos pelo nosso corpo. Os outros nove devem ser obtidos pela alimentação.

A proteína de soja provê todos os nove restantes sendo, portanto uma proteína completa. Ou seja, a soja contribui também para o ganho de massa magra. A proteína de soja beneficia o organismo de diversas maneiras, sendo indicada para jovens, adultos, idosos e atletas. Muitos países do mundo estudam a soja como um produto capaz de prevenir uma série de doenças, além de reabilitar doentes. Congressos médicos mundiais na dieta diária (cerca de 20g) é suficiente para deixar seu sangue e coração em forma.

Prevenção do câncer: Os grãos de soja contém um composto singular denominado genisteína (também chamado de fitoestrógeno ou hormônio vegetal), que possui uma ação estrogênica moderada e atua na prevenção de câncer relacionado ao estrogênio. Pesquisas realizadas no Japão, Estados Unidos e Europa tem demonstrado que a ingestão diária de alimentos a base de soja reduz os riscos de câncer de mama e próstata em 50%. A soja e seus derivados também possuem uma ação preventiva quanto aos cânceres de cólon, reto, estômago e pulmão.

Menopausa: A ingestão de grãos de soja ajuda eficazmente a ultrapassar o capítulo da menopausa com serenidade, os benefícios das suas isoflavonas é atualmente inegável, reduz a intensidade e a frequência das sensações súbitas de calor, as alterações da pele unhas e cabelo e a secura vaginal.

Osteoporose: Devido sua ação estrogênica, a genisteína da soja pode manter a estrutura óssea. Exames de densitometria óssea comprovam que o consumo de soja

retarda a osteoporose decorrente da idade, como também reduz significativamente a perda óssea total.

Diabetes: As fibras de soja exercem importante papel na regulação dos níveis de glicose sanguínea, pois retardam a sua absorção auxiliando no controle de diabetes.

Outras doenças: Há evidências de que o consumo da soja tem efeito positivo no controle de outras doenças como hipertensão, litíase e doenças renais. Para combater má digestão, prisão de ventre, insônia. É importante para o cérebro, músculos do coração, rins, baço e fígado. Fortalece os cabelos e ajuda a prevenir a queda, melhora a pele e tem um efeito calmante sobre o organismo.

CAPITULO III

1. TRATAMENTOS COM BASE NA SOJA

Sabendo o valor e poder que a soja in natura tem para à saúde humana vamos ver contra quais doenças deve ser usadas e os benefícios que podem proporcionar na nossa saúde.

2. QUAIS DOENÇAS

COLESTEROL

Os altos níveis de colesterol sanguíneo e do LDL-colesterol estão associados às doenças cardiovasculares, como infarto do miocárdio e arteriosclerose.

Pesquisas da American Heart Association - AHA (Associação Americana do Coração) têm demonstrado que a ingestão de proteínas de soja reduzem as taxas de LDL-colesterol.

Pacientes acompanhados durante quatro semanas por médicos da AHA e que tiveram a adição de proteínas da soja nas suas dietas - sem outra alteração - apresentaram uma redução nos níveis de LDL-colesterol em torno de 30%.

Assim, a introdução de pequena quantidade de proteína de soja na dieta diária (cerca de 20g que equivalem a 50g de grãos) é suficiente para deixar o nosso sangue e coração em forma.

SOJA NA PREVENÇÃO DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES

As proteínas de origem vegetal são mais benéficas à saúde do que as de origem animal. Elas atuam no corpo diminuindo o colesterol sanguíneo total e o mau colesterol (LDL).

Dentre as fontes de proteína vegetal, a soja apresenta uma série de vantagens como o elevado teor de proteínas (38% a 42%), e de isoflavonas, que auxiliam na redução do colesterol sanguíneo.

A Federação Mundial de Cardiologia confirma que o consumo diário de 25g de proteína de soja faz bem ao coração, controlando os níveis de colesterol e prevenindo doenças crônicas.

SOJA NA PREVENÇÃO DA TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL E DO CLIMATÉRIO (MENOPAUSA)

As isoflavonas presentes na soja são estruturalmente semelhantes ao estrógeno. Isso quer dizer que, depois de ingeridas, elas ligam-se aos receptores estrogênicos das células evitando o surgimento dos sintomas indesejáveis da tensão pré-menstrual e do climatério. As isoflavonas, atuando como hormônios, apresentam a vantagem de não causar efeitos colaterais.

Apesar da semelhança com o estrógeno sintético, a atividade das isoflavonas é cerca de 100 mil vezes mais fraca do que a atividade destes.

SOJA NA PREVENÇÃO DA OSTEOPOROSE

A administração de hormônios sintéticos ou das isoflavonas, presentes na soja, bem como de cálcio, ajudam na prevenção da Osteoporose. O nível de cálcio encontrado na soja é superior ao das outras sementes, apesar da presença de fitatos e oxalatos, que interferem na biodisponibilidade desse mineral.

SOJA NA PREVENÇÃO DO CÂNCER

As isoflavonas presentes na soja são apontadas como os principais compostos capazes de prevenir o aparecimento de vários tipos de câncer. Além delas, outras substâncias presentes nos grãos de soja, auxiliam na prevenção. Dentre esses compostos, estão os inibidores de proteases (inibidores de tripsina), as saponinas e o aminoácido metionina. A eficácia da soja na prevenção e no tratamento do câncer depende do tipo de câncer, do agente causal e da fase de desenvolvimento da doença. Além disso, é possível haver variações na eficácia da resposta, em função das características do paciente.

Apesar das evidências dos benefícios da soja na prevenção e no controle do câncer, a comunidade científica ainda não conseguiu estabelecer claramente os mecanismos fisiológicos de atuação e ação preventiva dos compostos da soja. Os estudos a respeito dos efeitos protetores dos compostos presentes na soja em relação ao câncer são relativamente recentes.

A soja e seus derivados também possuem uma ação preventiva quanto aos cânceres de cólon, reto, estômago e pulmão. Para que os tumores aumentem de tamanho, é necessário o desenvolvimento de novos vasos sanguíneos. O bloqueio desse processo é visto como uma maneira potencialmente importante para controlar o câncer. A genisteína inibe a formação desses vasos e, conseqüentemente, o desenvolvimento dos tumores cancerígenos.

OSSOS

Com o envelhecimento, a perda de cálcio aumenta numa taxa crescente, resultando na osteoporose. Na menopausa, esse processo se agrava com a deficiência hormonal ovariana. Devido à sua ação estrogênica, a genisteína da soja pode auxiliar a manter a estrutura óssea.

Exames de densiometria óssea comprovam que o consumo de soja retarda a osteoporose decorrente da idade, como também reduz significativamente a perda óssea total.

DIABETES

As fibras da soja exercem importante papel na regulação dos níveis de glicose no sangue, pois retardam a sua absorção. Essa redução na velocidade de absorção da glicose auxilia no controle da diabetes.

OUTRAS DOENÇAS

Há evidências de que o consumo de soja tem um efeito positivo no controle de outras doenças como hipertensão, litíase (cálculos biliares) e doenças renais.

3. RECOMENDAÇÕES MÉDICAS DE CONSUMO

A soja não é somente um alimento de alta qualidade protéica. Tem também um papel preventivo e terapêutico nas doenças cardio-vasculares, câncer, osteoporose e no alívio dos sintomas da menopausa.

O componente funcional da soja são as isoflavonas. O consumo da soja contribui para a redução do colesterol, aumenta o conteúdo de minerais nos ossos e apresenta atividade anti-cancerígena.

Consumo recomendado: 20 a 50 gramas de proteína de soja, que correspondem a 100 gramas de soja cozida ou 1 copo de leite de soja ou ½ xícara de queijo de soja (TOFU)

4. BENEFÍCIOS PARA SAÚDE



- Regularização do Ciclo Menstrual
- Alívio dos Sintomas Menopáusicos
- Colesterol
- Diminuição do Risco de Cancro da Mama
- Arteriosclerose
- Trombose
- Osteoporose
- Insuficiência Renal
- Diarréia Infantil
- Alergia Infantil

A soja é um alimento funcional rico em proteínas de boa qualidade e que possui ácidos graxos poliinsaturados e compostos fito químicos (isoflavonas, saponinas, fitatos, dentre outros), além de ser uma excelente fonte de minerais (cobre, ferro, fósforo, potássio, magnésio, manganês e vitaminas do complexo B).

Estudos indicam que ela produz efeitos benéficos à saúde, reduzindo os riscos de algumas doenças crônicas e degenerativas. Algumas pesquisas apontam que uma alimentação rica em soja pode diminuir as chances de desenvolver certos tipos de tumores ou doenças cardiovasculares. Também é recomendada na diminuição dos

sintomas da tensão pré-menstrual, no alívio dos sintomas indesejáveis da menopausa e na prevenção da osteoporose.

Segundo o órgão que regulamenta a produção de alimentos e medicamentos nos Estados Unidos, a ingestão diária de 25g de proteína de soja ajuda a controlar os níveis de colesterol e triglicérides reduzindo os riscos de enfarto, trombose, aterosclerose e acidentes vasculares cerebrais

Quais são esses alimentos e o que oferecem de benefício para a saúde?

Coração: a ingestão de proteína de soja reduz a taxa do mau colesterol (LDL). As gorduras predominantes no grão de soja são as poliinsaturadas e as monos saturadas, que não provocam obstrução de artérias.

Mama e próstata: os fito estrógenos, substâncias químicas presentes na soja e semelhantes ao hormônio feminino, reduzem o risco de câncer de mama e de próstata.

Ossos: os fito estrógenos podem aliviar sintomas decorrentes da falta de hormônios na menopausa e retardar a osteoporose.

Intestino e pâncreas: suas fibras ajudam no funcionamento do intestino e na redução dos níveis de glicose no sangue de diabéticos.

Diabetes: as fibras do grão de soja agem como reguladores do nível de glicose.

Arteriosclerose: a hormona vegetal isoflavona torna as artérias mais flexíveis e reduz o índice da doença.

Consumo recomendado: 25 gramas de proteína de soja, que correspondem a 3 colheres de sopa de grão cozido, ou 1 xícara de chá de PTS ou ½ xícara de tofu.

Importante: o consumo de soja ou outros alimentos funcionais não garantem uma vida saudável se não forem incluídos no nosso dia-a-dia hábitos saudáveis, como uma alimentação equilibrada e a prática de atividade física regular.

Protege contra vários tipos de cancro (próstata, mama, útero, estômago, entre outros). Vários estudos confirmaram a proteção da soja no cancro da mama devido à sua influência sobre os genes BRCA1 e BRCA2. Contudo, a maioria dos cancros da mama não apresenta qualquer mutação nestes genes, sendo causada por outros fatores.

Promove a diminuição do colesterol e previne a aterosclerose. É útil em dietas e tratamento de alergias, como substituto do leite de vaca. Diminui os sintomas da menopausa e ajuda também no tratamento de patologias como a hipertrofia benigna da próstata, o hirsutismo ou a alopecia. Aumenta a densidade mineral óssea e previne o aparecimento de litíase (pedras) nos rins. É muito utilizada em suplementos para aumentar a massa muscular. Usada topicamente, atua contra as manchas causadas pelo sol.

A SOJA E A SAÚDE

A soja in natura é considerada um alimento funcional porque além de funções nutricionais básicas, produz efeitos benéficos à saúde, reduzindo os riscos de algumas doenças crônicas e degenerativas.

Sob o aspecto nutricional a soja in natura é rica em proteínas de boa qualidade (possui de 35 a 40% proteínas de alto valor biológico – contendo os 10 aminoácidos essenciais em teor adequado, exceto a metionina) eliminadoras de radicais livres por conterem poderes antioxidantes, possui ácidos graxos poliinsaturados (essenciais ao organismo por conter ômega 6 – ácido linoléico – e ômega 3 – ácido linolênico).e compostos fitoquímicos como: isoflavonas, saponinas, fitatos, dentre outros. Também é uma excelente fonte de minerais como: cobre, ferro, fósforo, potássio, magnésio, manganês, enxofre, cloro e vitaminas como A, C, E além do complexo B.



Os efeitos fitoterápicos da soja foram identificados por pesquisadores que observaram que consumir grandes quantidades de soja e derivados, reduz as incidências de alguns tipos de câncer (mama, colo do útero e próstata), bem como doenças cardiovasculares (a soja permite uma maior retirada do LDL, o chamado colesterol ruim, da corrente sanguínea; além disso, diminui os níveis de triglicérides e um pequeno aumento dos

níveis de HDL, conhecido como colesterol bom). Influencia também reduzindo os riscos de diabetes, arteriosclerose e mal de Alzheimer.

Também é recomendada na tensão pré-mestrua, no alívio dos sintomas indesejáveis da menopausa e na prevenção da osteoporose.

O FDA, órgão que regulamenta a produção de alimentos e medicamentos nos Estados Unidos, recomenda a ingestão diária de 25g de proteína de soja, que corresponde à aproximadamente 60g de grãos de soja, para o controle dos níveis de colesterol e triglicérides reduzindo, assim, os riscos de enfarto, trombose, aterosclerose e acidentes vasculares cerebrais (AVC).

Os principais produtos hoje no mercado à base de soja são: tofu, nattô, missô, shoyu, kinako, dentre outros.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O mercado da soja ainda tem muitos caminhos a serem percorridos, pois no caso brasileiro, ainda existem áreas a serem desbravadas com um alto potencial de utilização de espaço físico.

No que tange aos aspectos botânicos sabe-se que houve um grande estudo sobre esta planta, tanto que surgiu a variedade Roundup Ready, que é um organismo geneticamente modificado, e este representa os estudos biológicos avançados do setor.

Outra área que sofre ação de estudos diretos e incansáveis é da alimentação humana, onde durante tempos foram desenvolvidos molhos, queijos, temperos e uma das últimas evoluções que O primeiro fato é a colheita da safra nos Estados Unidos que, segundo vários analistas e instituições independentes, deverão apresentar resultado final para o ano safra 2006/07 de 87,1 milhões de toneladas. Para o ano safra posterior estima-se uma redução de 9,41% na produção americana.

O segundo fato é a gripe aviária na Ásia ocorrida entre os anos de 2005 e 2006, nos países do leste da Europa, região com participação significativa na produção de aves, principalmente frango. O avanço da doença deve resultou, na redução do consumo de farelo de soja, afetando diretamente as cotações do grão na CBOT- Chicago Board of Trade.

Outro fato colaborador é a indicação do órgão americano USDA-United State Department of Agriculture (2007), que projeta o Brasil no ano 2008 superando as exportações americanas, tornando-se o maior exportador mundial de grãos de soja.

As perspectivas para os preços para a soja na safra 2006/07 favorecem os produtores. Para ter melhor rentabilidade os produtores devem procurar o melhor rendimento possível de suas lavouras, utilizando-se de técnicas inovadoras, estando atentos a todos os fatores relacionados, como a logística e mais atentos ainda às informações de mercado no momento de comercialização de sua safra.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBOSA, Rubens Antonio. **Barreira aos produtos, serviços e investimentos do Brasil nos Estados Unidos**. 2 ed. São Paulo: Aduaneiras, 2002.

CONGRESSO BRASILEIRO DE SOJA, 1999, Londrina. Anais... Londrina: Embrapa soja, 1999. 533p.(Embrapa soja documentos, 124).

FURLAN , Luiz Fernando. **Mundo cheio de oportunidades: e mais ainda para o agronegócio**. Futuros agronegócio. São Paulo, 2004.

GOMES, Raimundo Pimentel. **1900 - A soja**. São Paulo: Nobel, 1976. p9.

GUSMÃO, Marcos Buarque de. Terreno fértil – A soja na Amazônia. Abril de 2004. **Revista Veja** – edição especial – Agronegócio. São Paulo, 2004

HOFFMAN, Rodolfo (et al.). **Administração da empresa agrícola**: - 5 ed. rev. São Paulo: Pioneira, 1987.

IMPARATO, Adriana. Um paraíso para sua produção. **Revista Escala Rural** nº 29. São Paulo, 2001.

MARTINS, Edgar Antonio R. **Comercialização de Commodities**. Monografia de Conclusão de Curso de Administração com ênfase em Comércio Exterior. Fundação Educacional do Município de Assis – FEMA. Assis, 2003.

A FIBROMIALGIA, A DEPRESSÃO E EU: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL – SOJA. Disponível em: <http://afibromialgiadepressaoeeu.blogspot.com.br/2009/05alimentação-saudavel-soja.html>>. Acesso em: 26/05/2009.

BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE. Disponível em <<http://www.alimentacaosaudavel.org/soja.htm>> Copyright © 2008. Acesso em: 21/05/2012.

CAMPOS, Shirley de, **SOJA-ALIMENTOS FUNCIONAIS E SOJA**. Disponível em:<<http://www.drashirleydecampos.com.br/noticias/20346>. Acesso em: 02/12/2006.

CULTIVO DA SOJA. Disponível em:
<http://www.agric.com.br/producoes/cultivo_da_soja.html>. Acesso em:
21/05/2012.

GABRIEL, Carolina, **PRODUTOS DA SOJA MAIS CONHECIDOS**. Disponível em:
<HTTP://carolinagabriel.com.br/produtos-de-soja-mais-conhecidos/>. Acesso em:
13/02/2011.

PASTORE, Carlos Alberto, **DICAS DE SAÚDE-QUALIDADE DE VIDA**. Disponível em:
<blog.estadao.com.br/blog/index.php?blog=133&cat=1387>, Acesso em: 12/04/2010.

SOJA E LEITE DE SOJA-BENEFÍCIOS DA SOJA COMO ALIMENTO.- SOJAMAC.
Disponível em: www.sojamac.com.br/soja-beneficios.htm, Acesso em: 21/05/2012.

SOJA-PORTAL SÃO FRANCISCO. Disponível em:
<<http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/soja/soja-1.php>>, Acesso em: 21/05/2012.