

Medi

La soja, un aliment de moda?

Què és la soja ?

és una espècie de la família de les lleguminoses conreada per les seves llavors, de mig contingut en oli i alt de proteïna.

Per què serveix?

La soja serveix per la seva aportació proteica també com a aliment per a animals, en forma de farina de soja, àrea en la que competeix internacionalment amb la farina de peix.

Beneficis i propietats:

- Redueix taxa de sucres en sang (tractament de diabetis).
- Font de proteïnes en l'alimentació vegetariana.
- Disminueix els nivells de colesterol.
- Alleuja el restrenyiment i afavoreix la digestió.
- Prevé els trastorns cardiovasculars
- Alleuja els trastorns de la menopausa i menstruals.
- Prevé osteoporosi: per la reducció d'estrògens femenins.
- Prevenir el càncer.

·És un bon aliment per a persones al·lèrgiques.

·Per aportació de lípids, produeix derivats no només proteics i greixos, reemplaçant aliments com el formatge o l'oli.

Què són el tempe i el tofu?

El tempé i el tofú són aliments derivats de la soja amb un alt contingut en proteïnes vegetals que presenten notables avantatges enfront de les d'origen animal.

Tempe:és una fermentació del gra de soja, que té una textura semblant a la carn i té moltes proteïnes , i per això els vegetarians solen utilitzar-lo com a substitut de la carn.

Amb el tempe es poden elaborar plats com per exemple:

croquetes, també pot acompanyar els espaguetis, etc...

Tofu: El tofu és un preparat de soja que constitueix un element molt nutritiu pel seu alt contingut en proteïnes, s'anomena també formatge de soja, perquè és el resultat de quallar el líquid de soja, i té un alt contingut en calci i proteïnes.



La llavor de la soja.



El Tofu