COS'E' LA SOIA?

La soia è un alimento ricco di proprietà nutritive e benefiche per l'organismo, a cominciare dalla sua capacità di ridurre il colesterolo e di proteggere le arterie dagli attacchi dei grassi animali.

La soia è un legume, proprio come lo sono fagioli, ceci e lenticchie, ma a differenza di questi altri, che appartengono alla tradizione mediterranea, la soia arriva dall'Asia e solo nel XVIII ° secolo venne importata in Europa e in seguito anche in America.
È un legume maggiormente digeribile rispetto agli altri, possiede molte proteine (circa il 35%), lipidi (il 20%), che a differenza della carne però sono insaturi e quindi non grassi, glucidi, sali minerali, calcio, magnesio, ferro, vitamine e lecitina.

Dopo lo svezzamento si potrebbe fare a meno del latte, ricco di proteine poco utili all'adulto e se intero, troppo ricco di colesterolo; basterebbe sostituirlo con il latte di soia, alternato ai latti di riso e di avena.

Oltre al tumore del colon, la soia contrasta i tumori ormono-sensibili. Le statistiche rivelano che le popolazioni asiatiche rispetto a quelle occidentali hanno un'incidenza bassissima di queste neoplasie.
La ragione risiederebbe in un'alimentazione priva di grassi animali e ricca di cibi a base di soia. Gli isoflavoni, mimando l'azione degli ormoni maschili e femminili, eserciterebbero un'azione protettiva sui tessuti da essa stimolati, cioè mammella e prostata.