

Le Soja

Ses apports, fabrication à partir du soja, avantages et inconvénients du soja.



Ce que nous apporte 100g de graines de Soja.

Le soja contient peu d'eau (8g) ce qui lui confère la qualité principale d'avoir une conservation aisée. Il est pauvre en glucides (20g) et possède un IG bas (15-20). Le soja possède une quantité très élevée de protéines (34g) de natures végétales de bonnes qualités.

De plus ces protéines ont un bon CUD et il y a absence de gluten. Il est aussi riche en lipides (20g), surtout en AGE et W6. Cette teneur en lipides est en lien avec sa valeur énergétique qui est de 1600 KJ.

Le soja est aussi intéressant pour sa teneur en fibres (15-20g), de natures insolubles et ses teneurs en minéraux (potassium 1800 mg ; magnésium 200 mg ; Fer 10-15 mg) qui sont élevées malgré un déficit en sodium et sa richesse en calcium(200mg). Enfin il contient des vitamines du groupe B et de la vitamine E en bonne quantité. Le soja contient des facteurs anti- nutritionnels : les phyto- oestrogènes plus particulièrement des polyphénols dont les flavonoïdes, molécules antioxydantes ayant des effets phyto- hormonaux. Par rapport aux légumes secs, le soja contient moins d'eau, de glucides et plus de lipides jusqu'à 20 fois plus.

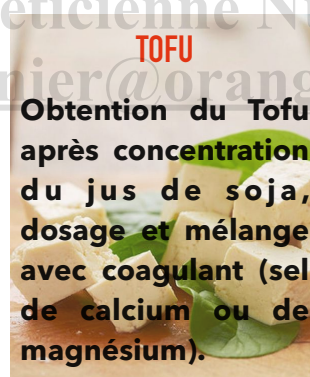
La présence de phytoestrogènes dans le soja sous forme de complément alimentaire peut altérer les effets de certains médicaments anticancéreux. Les compléments alimentaires à base de soja sont donc déconseillés en cas de cancers hormonaux dépendants types cancer du sein, de l'utérus, des ovaires..

À PARTIR DU SOJA...

Graines initiales subissent nettoyage, décantation, centrifugation, traitement à 120 degrés et stockage à 4 degrés.



Obtention jus de soja nature, peu de calcium. Ajout d'amidon pour les desserts.



Obtention du Tofu après concentration du jus de soja, dosage et mélange avec coagulant (sel de calcium ou de magnésium).

Avantages

Protéines végétales ; faible en glucides ; absence gluten et lactose ; peu coûteux ; conservation aisée ; prévention Maladies Cardiovasculaire (AGE) ; baisse les effets de la ménopause ; amélioration des fonctions cognitives ; pauvre en cholestérol et AGS ; pour végétarien ; lutte contre ostéoporose (isoflavones)...

Inconvénients

Allergènes ; goût fade ; polyphénols ; déséquilibre hormonal ; risque de carence en calcium ; déconseillé pour femme enceinte, allaitante, enfants de - 3 ans, adolescent ; riche en facteurs anti- nutritionnels qui s'oppose à la pepsine ; troubles thyroïde possible...