



Soia

Cos'è e cosa fa

La soia appartiene alla famiglia dei legumi ed è costituita da carboidrati complessi. Ricca di proteine, contiene pure un mix minerali come il calcio e il ferro, acidi grassi essenziali e isoflavoni antiossidanti. Oltre ai fagioli di soia, al supermercato si trovano molti prodotti derivati, come il latte, da cui si ottiene il tofu, utile come base per piatti dolci. Dunque la farina di soia può camuffarsi, per così dire, ed entrare a pieno titolo come componente in prodotti come pasta, pane, pizza e torte. Unica regola, non passare da un eccesso all'altro, non si deve abusare nelle quantità di legumi ritenendo che questi possano rappresentare la panacea che risolve tutti i guai. Anche le diete vegane possono essere facilmente squilibrate, mentre i sostituti della carne preparati con proteine di soia possono dare problemi, e affaticare il rene quando le quantità si sommano. Tornando alle qualità, la soia contiene solo un quarto di carboidrati rispetto alla farina bianca di grano. E può dare vantaggi anche alla pelle, ad esempio un complesso, a base di fosfolipidi estratti dalla soia e glucosamina (Fospidin Skinius) si è rivelato utile, nei cosmetici, per favorire la formazione di acido ialuronico e nella rigenerazione del tessuto cutaneo.



Vegetariani senza rischi

Latte

EMULSIONE DI ACQUA E PROTEINE

Il latte di soia può si ricava come miscela di farina di soia o come frutto della spremitura ed è una sostanza vegetale somministrabile anche come bevanda. Formaggio e latticini si ottengono dal tofu, sempre a partire da una base di soia. Il latte di soia come lo conosciamo è il risultato di una emulsione, cioè una miscela acquosa contenente all'incirca il 3% di proteine, il 2% di grassi e carboidrati e lo 0,3% di minerali.



Bistecca

CONTIENE AMINOACIDI ESSENZIALI



La bistecca di soia è una fettina che si può cuocere sulla piastra e insaporire a piacere, valida da provare come secondo piatto. Contiene proteine e aminoacidi essenziali (manca però la metionina, sostanza che è presente invece nel riso). Volendo evitare pietanze di derivazione animale, è possibile assortire la dispensa con hamburger, bistecche e polpettine di soia.

Gelato

IDEALE PER GLI INTOLLERANTI

Il gelato a base di soia si è affermato già da parecchi anni: senza lattosio, senza grassi animali, senza colesterolo, con fruttosio e ricco di fibre, quindi adatto anche a chi è a dieta e non solo agli intolleranti. Nei gelati così confezionati si possono inserire vitamine liposolubili (A, E, D), fitosteroli, alcuni antiossidanti e persino estratti di piante medicinali protettive, come la melissa, il bergamotto e l'anice.



Da sempre i legumi sono considerati un alimento nobile, non meno della carne, nonché più economici. Con il dilagare delle diete vegane, anche in virtù di una consapevolezza che l'eccessivo consumo di carni rosse va disincentivato, molti riscoprono le virtù della soia, una parente di fagioli, piselli, lenticchie e ceci. Per il professor Umberto Veronesi esistono due traguardi complementari, la lotta alla fame nel mondo e un maggiore consumo di proteine vegetali nei paesi occidentali. La prossima conferenza mondiale *The Future of Science* a Venezia (www.thefutureofscience.org) verterà proprio su questi temi: un regime dietetico salutare si può e si deve sposare con modelli economici sostenibili.

Vantaggi

Ma davvero si può sostituire la carne con la soia? Sì, a patto di integrarla con l'aminoacido metionina, di cui la soia è priva (ma che si trova ad esempio nel riso). Inoltre i cibi a base di soia non vanno presi più di 3 o 4 volte a settimana (un eccesso può dare intolleranza, a volte, e fermentazione intestinale). Altre considerazioni: la lecitina di soia aiuta a smaltire il colesterolo di troppo. Mentre la farina di soia si presta bene al menu del celiaco, poiché è naturalmente priva di glutine.

After Bite

LENITIVI DELLE PUNTURE DI INSETTI



ZANZARE API E VESPE MEDUSE

DISPONIBILE ANCHE IN GEL
E CREMA DELICATA

È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione su domanda del 14/05/2014.

Tel. 0445.670088
www.sellafarmaceutici.it

SELLA