

Ministério da Agricultura,
Pecuária e Abastecimento

Soja

*O melhor plano
para sua saúde*



KINAKO



Um alimento funcional
de fácil utilização

Embrapa

KINAKO

Cuidando da Saúde com Soja na Alimentação

SOJA, NUTRIÇÃO E SAÚDE HUMANA

Que a soja é um alimento de alto valor nutricional, há muito tempo já se sabe. Que a proteína de soja tem qualidade semelhante à das proteínas animais e é muito mais barata, também não é novidade. O que as pesquisas realizadas mais recentemente pela área médica em todo o mundo têm estudado e, em muitos casos, comprovado, é que a soja, além de um excelente alimento, pode exercer uma ação benéfica na redução de riscos, prevenção e tratamento de várias doenças crônicas. No entanto, o que é novidade para nós, no mundo ocidental, não surpreende os chineses, que faziam uso da soja como remédio há mais de 3000 anos, segundo relatos do herbalista chinês Li Shi-Chen, em 1578 A.C.

A soja também contém várias substâncias que podem auxiliar na manutenção da saúde humana, como: isoflavonas (conhecidas como “estrógenos” vegetais), oligossacarídeos, fibras, saponinas e ácido fítico, além da própria proteína.

Vejam algumas informações sobre os benefícios da soja em relação a problemas de saúde que afetam grande parte da população atualmente.

Colesterol

Os altos níveis de colesterol sanguíneo e do LDL-colesterol estão associados às doenças cardiovasculares, como o infarto do miocárdio e a arteriosclerose. Pesquisas da Associação Americana do Coração (American Heart Association - AHA) têm demonstrado que a ingestão de proteínas de soja reduz as taxas do LDL-colesterol. Pacientes acompanhados durante quatro semanas, por médicos da AHA, e que tiveram a adição de proteínas de soja nas suas dietas - sem nenhuma outra alteração - apresentaram redução nos níveis de LDL-colesterol, em torno de 33%.

Câncer

Pesquisas realizadas no Japão, nos Estados Unidos e na Europa têm mostrado que a ingestão diária de alimentos à base de soja como, por exemplo, tofu (“queijo” de soja), missô, natto e tempeh (especialidades da cozinha oriental) reduzem os riscos de cânceres de mama e de próstata em 50%.

A soja e seus derivados também possuem uma ação preventiva quanto aos cânceres de cólon, reto, estômago e pulmão. Para que os tumores aumentem seu 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, um tipo de isoflavona encontrado na soja, inibe a formação desses vasos e, conseqüentemente, o desenvolvimento dos tumores cancerígenos. Esse composto possui uma ação estrogênica moderada, atuando na prevenção de cânceres relacionados com hormônio estrógeno.

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 ajudar a manter a estrutura óssea. Exames de densitometria óssea comprovam que o consumo de soja não só retarda a osteoporose decorrente da idade, como também reduz significativamente a perda óssea total.

Diabetes

As fibras solúveis 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 do diabetes tipo II.

Outras Doenças

Há evidências de que as isoflavonas podem amenizar os sintomas indesejáveis do climatério (menopausa), ser um coadjuvante no tratamento da acne e também de que o consumo da soja tem um efeito positivo no controle de outras doenças, como hipertensão, litíase (cálculos biliares) e doenças renais.

RECONHECIMENTO OFICIAL

Conforme aprovação do FDA (Food and Drug Administration), órgão que regula medicamentos e alimentos nos Estados Unidos, o consumo diário de 25g de proteína de soja, em dietas com baixo teor de gorduras saturadas, reduz o colesterol sanguíneo. De maneira geral, a dosagem de isoflavonas que tem sido recomendada é 50mg/dia, podendo ser superior (100mg/dia) para as mulheres no climatério (menopausa).

COMO CONSUMIR A SOJA?

Apesar de todas essas vantagens e do Brasil ser o segundo produtor mundial de soja, o consumo de produtos à base de soja, em nosso país, ainda é muito baixo.

Este alimento deveria ser incorporado na alimentação de toda a nossa população, face aos benefícios para a saúde, já constatados na população oriental. Esse baixo consumo deve-se, principalmente, à falta de hábito de consumir soja e ao desconhecimento de como utilizar esse grão e seus derivados na alimentação diária.

Aliado a isso, o estilo de vida moderno, que exige praticidade e rapidez na preparação das refeições, pode servir como entrave à adoção desse hábito tão saudável. No entanto, há uma maneira extremamente simples e eficiente de incorporar a soja na alimentação de toda a família, através do uso de uma farinha utilizada na cozinha tradicional japonesa, chamada "**Kinako**". Essa farinha é produzida pela torração e moagem dos grãos de soja, que assim podem ser consumidos de forma integral, pois todas as partes do grão estão incluídas, o que implica na presença de isoflavonas, proteínas e outros compostos funcionais. Em 100g dessa farinha existem, em média, 40g de proteína e 100-200mg de isoflavonas.

O consumo diário de cerca de três colheres de sopa de "**Kinako**" permite suprir as quantidades necessárias de proteínas e isoflavonas.

CUIDANDO DA NOSSA SAÚDE

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 as pessoas contra doenças cardiovasculares, câncer, osteoporose e diabetes. Incluir a soja nessa dieta não é tão difícil, nem oneroso e, além do "**Kinako**", outros produtos à base de soja também podem e devem ser consumidos. Neste folder, apresentamos receitas muito práticas e econômicas, para serem preparadas e consumidas no café-da-manhã ou no lanche e que trazem todas as vantagens terapêuticas da soja.

Saúde e sabor com **KINAKO**

Vitamina de Frutas com “Kinako”

Ingredientes:

- 2 copos de leite desnatado, semi-desnatado ou integral
- 3 colheres (sopa) de “Kinako” **GoodSoy**
- 1 fruta da sua preferência (banana, mamão, abacate)
- 1 colher (sopa) de mel, açúcar ou adoçante (à gosto)

Modo de preparo:

Bater todos ingredientes no liquidificador.

Iogurte com “Kinako”

Ingredientes:

- ½ de xícara (chá) da fruta de sua preferência, picada
- 1 colher (sopa) de “Kinako” **GoodSoy**
- 1 copo do iogurte de sua preferência

Modo de preparo:

Colocar em uma tigela, todos os ingredientes secos; Adicionar o iogurte e adoçar se necessário.



Granola com “Kinako”

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) da granola de sua preferência
- 2 colheres (sopa) de “Kinako” **GoodSoy**
- 1 potinho de iogurte ou ½ xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de mel, açúcar ou adoçante (à gosto)

Modo de preparo:

Colocar em uma tigela, todos os ingredientes secos; Adicionar o iogurte ou o leite Se desejar, adicionar uma fruta da sua preferência, picada.

Mingau de Aveia com “Kinako”

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) aveia em flocos
- 1 colher (sopa) de “Kinako” **GoodSoy**
- 1 copo de leite
- Açúcar a gosto
- Passas de uva (opcional)

Modo de preparo:

Em uma panela, adicionar o leite, o “Kinako”, o açúcar e a aveia, levar ao fogo para ferver, mexendo sempre para não empelotar, cozinhar até ficar cremoso, despejar em uma tigela, polvilhar com canela em pó; Servir quente.



Bolo de Laranja com “Kinako”

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar refinado
- 1 xícara (chá) de “Kinako” **GoodSoy**
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- ½ xícara (chá) de óleo de soja
- 4 ovos inteiros
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo:

Bater no liquidificador o suco de laranja, óleo, açúcar e ovos Peneirar o Kinako e a farinha de trigo numa bacia e misturar o líquido batido com auxílio de uma espátula de borracha. Adicionar o fermento em pó misturando bem delicadamente. Assar em forma previamente untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo em forno médio (180°C) pré-aquecido por aproximadamente 35 minutos.

Cobertura:

- 2 xícaras (chá) de açúcar de confeiteiro
 - 4 colheres (sopa) de água ou leite quente
- Em uma tigela colocar o açúcar de confeiteiro, a água e misturar bem até obter a consistência de creme ou pasta. Despejar sobre a superfície do bolo e espalhar com auxílio de uma espátula de borracha ou colher.



Biscoito de Coco com “Kinako”

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de polvilho doce
- 1 xícara (chá) de “Kinako” **GoodSoy**
- 1 1/2 xícara (chá) de açúcar refinado
- 1 xícara (chá) de coco ralado
- 200g de margarina
- 3 ovos
- ½ colher (café) de essência de baunilha

Modo de Preparo:

Colocar os ovos, o açúcar, a margarina e a baunilha na tigela da batedeira bater até obter um creme homogêneo.

Adicionar o “Kinako”, o polvilho e o coco e misturar até obter uma massa lisa e uniforme que não fique aderida às mãos. Abrir a massa com o auxílio de um rolo sobre uma superfície lisa (mármore ou fórmica). Para facilitar a abertura, cobrir a massa com plástico transparente.

Cortar a massa aberta em rodelinhas com o auxílio de um molde e dispô-las em uma assadeira untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo.

Assar em temperatura baixa (170°C) por aproximadamente 10 minutos em forno pré-aquecido.

Retirar do forno e deixar esfriar.

Armazenar os biscoitos em recipiente fechado.





**Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Centro Nacional de Pesquisa de Soja**

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
Caixa Postal, 231 - CEP: 86001-970 - Londrina - Paraná
Telefone: (43) 371 6000 - Fax: (43) 371 6100
<http://www.cnpso.embrapa.br> - E-mail: sac@cnpso.embrapa.br



Um produto



GRUPO BOA FÉ
MA SHOU TAO

Boa Fé Indústria e Comércio LTDA
Rua João Caetano, 250
38010-090 - Uberaba - MG
Telefax: (34) 3353-3060
e-mail: goodsoy@goodsoy.com.br

Texto e receitas:
José Marcos Gontijo Mandarino
Vera de Toledo Benassi
Embrapa Soja