



○ **MITO DA SOJA** COMO
ALIMENTO PERFEITO

AVISO **IMPORTANTE**

Todas as informações disponibilizadas neste trabalho estão aqui apenas em caráter de informação **(e não de prescrição)**.

O autor não se responsabiliza pela maneira que qualquer indivíduo decidir utilizar as informações compartilhadas, portanto renunciando a qualquer responsabilidade e, ao mesmo tempo, reconhecendo que a responsabilidade por cada ação se deve exclusivamente a quem optar por realizá-la.

Sempre consulte seu médico/especialista antes de experimentar qualquer estratégia de Saúde.

Entretanto, sugere-se a consulta com um médico especialista em cultivo de Saúde, e não apenas em tratamento de doenças.

Este trabalho é fundamentado na **Medicina Natural Preventiva**, aquela que ensina que é melhor e mais eficiente prevenir do que remediar.



O **MITO DA SOJA** COMO ALIMENTO PERFEITO

A soja, já há algumas décadas, é tratada como uma “estrela” no universo dos alimentos tidos como saudáveis. Inúmeros nutricionistas, jornais e revistas especializadas a recomendam.

Muitos que se propõem a melhorar a qualidade do que comem começam por acrescentar seus derivados na dieta, de fato acreditando que estão fazendo escolhas mais saudáveis. A expressão “Contém Soja” em qualquer rótulo, seja de uma bebida, seja de um biscoito, parece transmitir a noção de que o produto em questão é abençoado e tem tudo o que a sua saúde pode estar precisando.

MAS... e se toda esta história for apenas mais um mito criado pela indústria (da soja, obviamente) para vender sua produção? Seria possível que um conjunto de seres humanos crie uma estratégia de disseminação de meias-verdades e propaganda enganosa para vender produtos que trazem, na realidade, mais malefícios do que benefícios?



A **HISTÓRIA** DA SOJA

Os proponentes dos benefícios da soja alegam que o valor e a segurança dos produtos de soja foram provados ao longo de vários milênios de uso na Ásia Oriental. Infelizmente, isto é apenas meia verdade. Sim, a soja foi cultivada na Ásia durante vários milênios, mas não como alimento – inicialmente, era utilizada em regime de rotação de culturas para fixar nitrogênio no solo.

Por muito, muito tempo não se considerava a soja como algo adequado para comer, até que por necessidade (muita gente, pouca comida) os orientais desenvolveram a fermentação da soja e assim criaram molhos como o shoyu, o tamari, o natô, o missô e o tempê.

Nos EUA, até a década de 1920 a soja foi cultivada apenas para uso de seus produtos industriais (sim, óleo de soja era usado como matéria prima para tinta e lubrificante). O bagaço era descartado. Depois, começou-se a destinar o cultivo da soja para nutrição animal, e só recentemente como fonte primária de proteína para a alimentação humana. No Japão, a média de consumo de soja é de cerca de 8-9 gramas de produto de soja por dia. Isto é MENOS do que duas colheres de chá (!!!). Novamente, a maioria da soja que se come por lá é fermentada ou precipitada (tofu).

A Proteína Isolada de Soja é um fenômeno da indústria ocidental. Praticamente todos os dados que dão suporte aos benefícios da soja como alimento vem como resultado de estudos recentes promovidos pela indústria agrícola para justificar o novo status da soja como uma "alternativa saudável" para laticínios e carne. Será que são tão confiáveis?

A indústria da soja é tão grande e rica quanto à indústria do leite (que o promove como "fonte essencial e insubstituível de cálcio") e a indústria da carne (que a promove como "fonte essencial e insubstituível de proteínas"), e dispõe de grande orçamento para patrocinar estudos e publicidade para colocar a leguminosa em alta.

Promovida como uma alternativa "mais do que saudável" para o leite e para a carne, a soja hoje é adicionada em quase tudo. Biscoitos, macarrão, salgadinhos, fórmulas nutricionais para bebês, bebidas prontas, suplementos para atletas...

Parece que adicionar soja em qualquer produto é bom negócio. O consumidor leigo realmente acredita optar por algo melhor quando lê a palavra mágica "soja" entre os ingredientes.

Não é a primeira vez que a indústria se aproveita do pouco estudo do consumidor e pincela a realidade com toques de fantasia. Neste caso, porém, a dimensão da "fábula" se tornou realmente enorme e se fala até mesmo em "milagre da soja". Já passa da hora da verdade ser dita.

E a verdade é que, a menos que seja preparada da maneira correta, a soja pode ser muito mais prejudicial do que benéfica para a delicada bioquímica do corpo humano.





SABEDORIA **IGNORADA**

Detalhando um pouco mais suas origens históricas, a soja foi utilizada como alimento pela primeira vez durante a antiga dinastia Chou (1134-246 AC), somente após essa cultura ter aprendido a transformá-la em algo biodisponível através do processo de **fermentação**, que fez surgir alimentos como o missô, o tempê, o nattô e o tamari.

A soja era então, utilizada apenas como condimento e em pequenas quantidades, como é até hoje nas culturas tradicionais. Nunca foi utilizada como substituto para alimentos de origem animal e nem mesmo da maneira excessiva como tem sido propagada nos dias de hoje pela cultura ocidental.

A sabedoria dos antigos compreendia que a soja que não é preparada devidamente é altamente indigesta e contém diversos elementos indesejáveis.

Algo que foi e é "ignorado" por aqueles que propagam o uso irrestrito da soja, na forma do grão integral cozido, na forma de "carne" ou "leite" de soja e nas inúmeras formas de soja não-fermentada, desnaturada pelo calor excessivo e/ou pressão, tratada com químicos, fracionada ou coagulada para se transformar em tofu e proteína isolada de soja.

Atualmente, praticamente toda a soja disponível no mercado (93% é o percentual exato, de acordo com o FDA americano) é transgênica – geneticamente modificada para ser resistente à agrotóxicos que matam todas as outras formas de vida, menos a soja, o que a torna ainda mais prejudicial, porém fornece maior lucratividade por metro quadrado.

Independente da discussão sobre o alimento transgênico ser nocivo por si, alimentos geneticamente modificados acumulam em si resíduos de GLIFOSATO (base do pesticida Roundup), um veneno poderoso e assustador.

Um rápida busca no google sobre "perigos do glifosato" (ou glyphosate dangers) revela o tamanho do problema – para a saúde do indivíduo, do solo, dos lençóis freáticos e de tudo o que é vivo. Isto ainda ser permitido nos dias de hoje é um sinal do quão pouco desenvolvidos estamos como humanidade.

Comer soja transgênica, ou produtos de origem animal que comeram soja transgênica (vacas e laticínios, frangos e ovos, porcos, salmão, tilápia) é literalmente comer veneno. Este é um assunto muito sério e não deveria ser descartado como algo menor.

O fato é que existe um **elevado conteúdo de antinutrientes** na soja que não é devidamente preparada. Antinutrientes são substâncias que interferem na absorção de nutrientes e os drenam do organismo. Seu consumo frequente conduz à deficiências crônicas de minerais.

Na soja se concentram substâncias como o **ácido fítico**, os **goitrogênicos** e alguns inibidores enzimáticos que bloqueiam a ação da tripsina (uma importante enzima vital), dentre outras enzimas essenciais. Estes inibidores são proteínas resistentes que retém sua configuração mesmo quando cozidas por longos períodos.





Quando ingeridas, estas substâncias produzem desarranjo gástrico, redução na capacidade de digestão das proteínas e deficiências crônicas de aminoácidos. Em testes com animais, uma dieta com alto nível desses inibidores causou aumento patológico do pâncreas e outras condições, incluindo câncer. (2)

A soja é um dos alimentos com maior quantidade de ácido fítico já encontrados, **e ao contrário dos fitatos na maioria dos grãos, os fitatos na soja são altamente resistentes à imersão e ao cozimento.**

O ácido fítico é largamente estudado por impedir a absorção de minerais como ferro, magnésio, cobre, cálcio e especialmente zinco. Ingerido frequentemente pode levar à carência desses minerais (3, 4, 5, 6, 7, 8). Apenas um longo período de fermentação irá reduzir de forma significativa a quantidade destes antinutrientes.

A soja contém também uma substância chamada **hemaglutinina** que causa aglutinação das hemácias podendo levar a produção de coágulos sanguíneos. O inibidor de tripsina e a hemaglutinina são considerados substâncias inibidoras do crescimento.

Os chineses sabiam disso e, portanto, só consumiam a soja fermentada. A fermentação, realizada por micro-organismos benéficos (probióticos), pré-digere a proteína em aminoácidos e inativa tanto os inibidores enzimáticos quanto os antinutrientes.

Desta forma a soja se transforma em um alimento altamente biodisponível, apto ao consumo humano. Se a soja não for preparada desta maneira bem específica, ou seja, por fermentação lenta, o melhor é evitá-la.

A soja contém naturalmente fitoestrogênios, substâncias que mimetizam a ação do hormônio estrogênio dentro do corpo humano. Quando você ingere uma pequena quantidade dessas substâncias o corpo se adapta sem alterações, mas, em excesso, estes **fitoestrogênios causam desequilíbrio hormonal**.

Acontece que, além do hábito ocidental de consumir a soja em quantidades excessivas, a absoluta maioria da soja disponível é geneticamente modificada. A soja geneticamente modificada, além de ser um dos produtos que mais recebe agrotóxicos, contém muito mais fitoestrogênios do que a soja natural. Seu consumo agride o equilíbrio hormonal e pode conduzir à puberdade prematura e a uma série de doenças relacionadas ao excesso de estrogênio no decorrer da vida. A sugestão é não consumir produtos geneticamente modificados de qualquer espécie, e no caso da soja, isso é particularmente difícil.

Pesquisas ainda pouco divulgadas (afinal, não contribuem para a lucratividade da indústria) demonstraram que o uso de soja nas fórmulas de nutrição para bebês pode causar problemas diversos no desenvolvimento da criança, como disfunções na glândula tireoide e danos irreversíveis em seu sistema nervoso, não apenas devido aos seus antinutrientes, goitrogênicos e fitoestrogênios, mas também pela enorme quantidade de alumínio e manganês (9, 10).

Não é contaminação por alumínio em tanques de alumínio, é alumínio encontrado na composição da soja.





PROTEÍNA VEGETAL TEXTURIZADA: **RESÍDUO INDUSTRIAL**

A proteína isolada da soja, presente em suplementos para atletas e em diversos alimentos industrializados, assim como a proteína vegetal texturizada, ou carne de soja, são, sem exagero, **venenos tóxicos** para o sistema biológico humano.

É importante lembrar que nem todos os venenos matam na primeira dose. Porém, assim como os refrigerantes, os refinados e as frituras, esses derivados industriais da soja são agressivos e antinaturais para o sistema e contribuem para o desequilíbrio da ecologia interior.

Ainda que o organismo seja equipado com uma exímia capacidade de expulsar toxidade, cada vez que você escolhe ingerir algo inadequado está desnecessariamente desgastando o mesmo, poluindo sua bioquímica interior e ofendendo a Natureza que vive dentro de você.

O que faz com que essas substâncias sejam tão nocivas é justamente a sua forma altamente processada. Para produzir a proteína isolada de soja, os grãos da leguminosa são primeiramente moídos e depois mergulhados em solvente químico de petróleo, com o objetivo de extrair os óleos naturais do grão.

O resíduo desta mistura, que é na verdade a **sobra do processo industrial de extração do óleo** é então misturado com açúcares e com uma solução alcalina (também química) para remover qualquer fibra. A massa resultante é então precipitada e separada utilizando uma lavagem ácida. Finalmente, o que sobra é neutralizado em uma solução alcalina e depois desidratado em altas temperaturas para produzir um pó proteico.

O resultado final é um pó **artificialmente desnaturado** e indigesto. Por isto é tão comum a incidência de gases naqueles que fazem uso da proteína isolada de soja. Afinal, mesmo com todo este processamento, a maioria dos antinutrientes presentes naturalmente na soja resistem e permanecem em seu conteúdo.

Proteína vegetal texturizada, ou PVT, a famosa "carne de soja" não é nada mais do que proteína isolada de soja que foi compactada através de um processo industrial de elevada pressão e temperatura.

Tão indigesta quanto o isolado de proteína de soja, se não mais, porque esta é muitas vezes adicionada de corante caramelo, substância reconhecidamente cancerígena, e o famigerado **realçador de sabor glutamato monossódico**, um neurotóxico comum na indústria da comida industrializada – pois é um viciante das papilas gustativas que consegue transformar até mesmo um pedaço de isopor insalubre em algo que é "impossível comer um só".

Assim sendo, uma das maneiras de medir os critérios de qualidade de um restaurante que se denomina natural é verificar se este oferece a tal "carne de soja", ou proteína vegetal texturizada (PVT) em seu cardápio. Pratos como "Strogonoff de carne de soja", carne de soja refogada, kibe, coxinha ou pastel de carne de soja, molho bolognesa com carne de soja e outras opções semelhantes são uma clara demonstração de que os responsáveis pela elaboração do cardápio precisam aprofundar seu conhecimento.



Naturalmente, os critérios das grandes indústrias alimentícias não são muito melhores, portanto é recomendável que você adquira o hábito de ler o rótulo daquilo que você usualmente compra e evite tudo aquilo que contenha proteína isolada de soja ou proteína vegetal texturizada em sua composição.

É comum a participação deste ingrediente nas formulações, especialmente naquilo que tem como meta atingir o nicho de mercado "natural e saudável".

Um apelo especial às mães: evite ao máximo oferecer aos seus bebês qualquer coisa que contenha proteína isolada de soja ou PVT, nem mesmo fórmulas feitas com extrato de soja ou leite de soja.

Leite de soja é altamente indigesto e carrega em sua composição todos os antinutrientes e toxinas advindas do processo de industrialização, além disso há grandes chances de causar sérios desequilíbrios hormonais.

Em meninos, esses desequilíbrios se manifestarão em problemas cognitivos e dificuldades no aprendizado (9, 10). Nas meninas há a chance de desenvolvimento sexual prematuro, sinais da puberdade se manifestam antes do tempo esperado, e, em alguns casos, assustadoramente antes. (11, 12, 13)



Consideremos o processo envolvido no feitiço do leite de soja. Primeiramente, com o objetivo de remover alguns dos antinutrientes (mas não todos), os grãos da soja são mergulhados em uma solução alcalina.

Esta mistura é então cozida em panelas de pressão gigantescas, algo que desnatura a proteína da soja a tal ponto que a torna algo muito difícil para o corpo digerir.

A solução alcalina em que os grãos ficam de molho deixa neles um carcinogênico (cancerígeno) chamado lisinealina.

Portanto, se é absolutamente necessário beber leite vegetal de alguma espécie, que seja o leite de amêndoas, de gergelim, de coco, de castanhas, de nozes, de girassol, de linhaça, de quinua ou, em último caso, de arroz.





TOFU: SÓ EM **PEQUENAS QUANTIDADES**

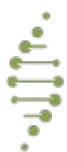
Mesmo produtos fracionados da soja como o tofu trazem consigo alguns inconvenientes, pois herdam os antinutrientes e inibidores enzimáticos, ainda intactos em sua maioria. O processo de feitiço do tofu de fato reduz parte do conteúdo de antinutrientes, mas muito deste conteúdo permanece. O ácido fítico permanece intacto.

Tofu é uma adição relativamente recente às culturas orientais, e as tradicionais (antes da indústria modificar a tradição) ainda o utiliza em quantidades baixas, conforme mencionado acima.

É uma pena que os produtos de soja estejam sendo promovidos atualmente em escala sem precedentes, e as pessoas induzidas a pensar que são alternativas saudáveis para o dia-a-dia.

O problema é especialmente significativo para aquelas pessoas que, sensibilizadas com o absurdo que é a indústria do sofrimento animal, optam por não mais ingerir carne, derivados de leite e ovos e recebem a informação de que precisam suplementar as necessidades de proteína através da soja, passando assim a consumir derivados da leguminosa com frequência e em grande quantidade.

Em 2003 foi feita uma pesquisa, extensamente divulgada pelo Dr. John McDougall, MD, que demonstrou que os fatores de estimulação hormonal da soja podem **acelerar em até 69% (30% a mais que os temíveis laticínios) o crescimento de células cancerosas e tumores** através da estimulação exagerada de um fator corporal denominado IGF-1 (Insulin Growth Factor). Somente isso, já seria significativo o suficiente para despertar um alerta em relação ao desmedido consumo de soja que tem acontecido.



MITOS E VERDADES SOBRE A SOJA

Mito: Culturas asiáticas consomem grandes quantidades de soja.

Verdade: O consumo médio de soja no Japão e na China é de 10 gramas (aproximadamente 2 colheres de chá) por dia. Asiáticos utilizam a soja em pequenas quantidades, como condimento, e não como substituto para a proteína animal.

Mito: A soja fornece proteína completa.

Verdade: Como todas as leguminosas, a soja é deficiente em aminoácidos sulfurosos com a Metionina e a Cistina. Além disso, o processamento industrial desnatura a frágil Lisina.

Mito: Alimentos fermentados de soja podem fornecer a vitamina B12 para suprir as necessidades de dietas vegetarianas.

Verdade: O composto que lembra a vitamina B12 presente na soja não pode ser utilizado pelo corpo humano. De fato, alimentos provenientes da soja causam ao corpo uma necessidade maior de B12.

Mito: A fórmula nutricional para bebês feita de soja é saudável.

Verdade: Os inibidores enzimáticos da soja afetam a função pancreática. Dietas com elevado teor de inibidores de tripsina, quando testadas em animais, levaram a uma paralisia do crescimento e desordens do pâncreas. Soja aumenta a necessidade de vitamina D do corpo, necessária para o fortalecimento dos ossos e para o desenvolvimento em geral. O ácido fítico também reduz a absorção do ferro e do zinco, igualmente importantes para o desenvolvimento do cérebro e do sistema nervoso. E a megadose de fitoestrogênios na fórmula infantil de soja tem sido apontada como um dos fatores da tendência do desenvolvimento sexual prematuro das meninas e do retardamento do desenvolvimento sexual dos meninos.

Mito: Derivados de soja podem ajudar a prevenir a osteoporose.

Verdade: Derivados de soja podem causar deficiências em cálcio e em vitamina D, ambos necessários para a saúde dos ossos.

Mito: Derivados de soja protegem contra diversos tipos de câncer.

Verdade: Um estudo feito pelo governo britânico relatou que não existe qualquer evidência que a soja proteja contra o câncer de mama ou qualquer outro tipo de câncer. De fato, derivados de soja podem resultar num aumento do risco de câncer.

Mito: Derivados de soja protegem contra doenças de coração.





Verdade: Em algumas pessoas, o consumo de soja irá reduzir o colesterol, mas não há qualquer evidência que as doenças do coração estejam ligadas ao aumento do colesterol.

Mito: O fitoestrogênio da soja (isoflavona) é saudável.

Verdade: As isoflavonas são agentes que, em excesso, rompem o equilíbrio do sistema endócrino. Acrescentados na dieta, podem prevenir a ovulação e estimular o crescimento de células cancerígenas. Apenas 30 gramas (4 colheres de sopa) de soja por dia pode resultar em hipotireoidismo com sintomas de letargia, constipação, ganho de peso e fadiga.

Mito: Derivados de soja são bons para as mulheres em seus anos pós-menopausa.

Verdade: Derivados de soja podem estimular o crescimento de tumores devido ao seu teor elevado de fitoestrogênio, além do já mencionado déficit no funcionamento da tireoide. Uma tireoide debilitada é associada com dificuldades na menopausa.

Mito: Os fitoestrogênios da soja podem melhorar a capacidade cerebral.

Verdade: Um estudo recente revelou que as mulheres com a maior quantidade de estrogênio em seu sangue apresentavam os menores níveis de função cognitiva. O consumo de tofu é relacionado com o crescimento da ocorrência da doença de Alzheimer em descendentes de japoneses.

Verdade: Os inibidores enzimáticos da soja afetam a função pancreática. Dietas com elevado teor de inibidores de tripsina, quando testadas em animais, levaram a uma paralisia do crescimento e desordens do pâncreas. Soja aumenta a necessidade de vitamina D do corpo, necessária para o fortalecimento dos ossos e para o desenvolvimento em geral. O ácido fítico também reduz a absorção do ferro e do zinco, igualmente importantes para o desenvolvimento do cérebro e do sistema nervoso. E a megadose de fitoestrogênios na fórmula infantil de soja tem sido apontada como um dos fatores da tendência do desenvolvimento sexual prematuro das meninas e do retardamento do desenvolvimento sexual dos meninos.

Mito: Derivados de soja podem ajudar a prevenir a osteoporose.

Verdade: Derivados de soja podem causar deficiências em cálcio e em vitamina D, ambos necessários para a saúde dos ossos.

Mito: Derivados de soja protegem contra diversos tipos de câncer.

Verdade: Um estudo feito pelo governo britânico relatou que não existe qualquer evidência que a soja proteja contra o câncer de mama ou qualquer outro tipo de câncer. De fato, derivados de soja podem resultar num aumento do risco de câncer.

Mito: Derivados de soja protegem contra doenças de coração.





CONCLUSÃO

Este artigo não tem a finalidade de demonizar a soja, mas o exagero da propaganda e a falta de critérios da mesma.

Sim, se você comer pequenas quantidades de produtos de soja orgânica em suas versões fermentadas, você pode colher alguns benefícios substanciais à saúde. É algo da Natureza que, quando devidamente preparado, pode ser alquimizado em algo benéfico.

Entretanto, utilizar a soja como fonte de proteína primária em formas não fermentadas – como o leite de soja e tofu – a relação de equilíbrio pode ser rompida. Os perigos de soja não podem ser ignorados.

Assim, minha sugestão (e prática pessoal) para quem se interessa em comer produtos de soja:

> Não consumir mais do que 30g soja por dia – se tanto.

> Falei isto muitas vezes, mas vale ressaltar para gravar: apenas as formas fermentadas – tempeh, miso, natto e molho de soja.



> Absolutamente não recomendo leite de soja, pois é muito fácil consumir soja em excesso dessa maneira. Pessoalmente, eu gosto de usar leite de amêndoa. É low carb, e delicioso.

Não tem tanta proteína, mas existem outras fontes. E se você optar por produtos lácteos, certifique-se de que são orgânicos, crus, e alimentados com capim, e não ração transgênica. Sei que é difícil de achar, mas este é o mundo que criamos.

> Comer apenas soja orgânica. Não recomendo chegar perto da versão transgênica e está ficando cada vez mais difícil de evitar, muitas lavouras de soja orgânicos estão se tornando contaminadas.

NÃO RECOMENDO ISOLADO DE SOJA COMO SUPLEMENTO PROTÉICO. A MINHA PREFERÊNCIA DE PROTEÍNA VEGETAL É UMA MISTURA DE PROTEÍNA DE ARROZ COM ERVILHA.



EM MENOR ESCALA, OUTROS TIPOS DE FEIJÃO TAMBÉM SÃO COMO A SOJA

Existem diversos tipos de leguminosas, ou feijões: feijões de todos os tipos e cores, lentilhas, grão de bico, soja, amendoim... Não é só a soja que tem os seus inconvenientes: **todos os membros da família dos feijões apresentam, em escala menor do que a soja, fatores de dificuldade para a digestão**, a menos que sejam devidamente preparados.

Feijões são vegetais nutritivos e protéicos, e oferecem uma qualidade de carboidrato que é entregue gradativamente ao sistema – chamamos este de "slow carb". Algumas pessoas (em geral as que possuem uma digestão robusta) conseguem extrair com facilidade o potencial nutritivo dos feijões.

Outras, de digestão menos potente ou incompatível, não conseguem digerí-los muito bem. Alguns sinais claros de incompatibilidade: formação de gases, sonolência pós-refeição.

Qualquer tipo de feijão, a menos que ainda esteja verde dentro da vagem, também apresenta inibidores enzimáticos e antinutrientes em sua composição. A Mãe Natureza designou estas substâncias nos feijões para impedir que brotassem e crescessem antes que estivessem no ambiente correto.

Existem caminhos para minimizar estas dificuldades, em grande parte causadas pelos antinutrientes presentes neste tipo de semente – em especial os fitatos (ácido fítico), que bloqueiam a absorção de cálcio, magnésio, ferro e zinco, e que inibem enzimas importantes diretamente envolvidas na digestão como a pepsina e a amilase.

De fato, para qualquer feijão se tornar idealmente leve e digestivo é necessário que antes este seja deixado de molho de um dia para o outro. Na manhã seguinte, os grãos devem ser lavados e deixados em repouso sobre uma peneira. Os grãozinhos inchados recebem da água a mensagem de que podem então despertar para a vida e iniciar seu processo de germinação.

Este método simples de minimizar este problema e facilitar o aporte dos nutrientes do feijão leva tempo, mas quase nenhum esforço.

1 – Escolher o feijão de preferência (pessoalmente prefiro os mais leves, como o da foto (Mung ou Moyashi), ou as lentilhas.

2 – Deixar de molho por pelo menos 36 horas em água com uma colher de sopa de vinagre por cada 500ml. O ácido atua na redução dos fitatos.

3 – Lavar e aguardar 24hs para que o feijão pré-germine (reduzindo ainda mais seus antinutrientes).

4 – Pré cozinhar os feijões por 10 minutos, jogando fora esta primeira água.

5 – Congelar em porções (como na foto) e finalizar o preparo quando desejado. Dura meses no freezer!





Se você consegue digerir bem feijões que não passaram pelo processo de demolhagem, celebre: você foi abençoado com uma digestão robusta!

Os feijões moyashi, azuki e lentilhas são os de digestão mais fácil e leve, portanto os mais recomendáveis para consumo frequente (desde que preparados devidamente).

Feijões mais densos como o preto ou o roxinho deveriam ser deixados para ocasiões especiais, ao invés de fazer parte da dieta do dia-a-dia.

Alguns feijões de difícil digestão são o feijão branco e o feijão fava, ambos ricos na toxina hemaglutinina, assim como o são o roxinho, o jalo e diversas outras variedades, algo que inviabiliza seu consumo em estado cru.





RESUMINDO

A soja começou a ser utilizada pelos chineses apenas após a descoberta do processo de fermentação, que neutraliza seus antinutrientes. Ainda assim é e foi utilizada apenas como tempero e não como fonte nutricional consistente.

A soja está muito longe de ser o alimento saudável propagado pela indústria.

A SOJA CONTÉM:

Elevado nível de antinutrientes, como ácido fítico e inibidores enzimáticos que bloqueiam a absorção de minerais podendo causar deficiências sérias;

Goitrogênicos: substâncias que impedem a absorção de iodo e causam hipotireoidismo e outros problemas de tireoide, inclusive câncer;

Fitoestrogênios: causam puberdade precoce nas meninas e puberdade retardada nos meninos, além de afetar outras áreas, podendo causar infertilidade;

Hemaglutinina: substância que pode causar coágulos sanguíneos;

Altíssimo teor de alumínio e manganês: alumínio é reconhecidamente deletério para o sistema nervoso e para o cérebro e o manganês em grandes quantidades também se torna tóxico para o sistema nervoso;

Grande quantidade de agrotóxicos, sendo uma das maiores monoculturas transgênicas, ameaçando nossa saúde e a saúde do planeta.

Outras espécies de feijões, como a lentilha, grão de bico, feijão roxinho, feijão preto, azuki, etc. também apresentam antinutrientes e inibidores enzimáticos e necessitam de preparação especial para minimizar essas substâncias indesejadas e serem melhor digeridos.

Os processos mais comuns são: deixar de molho em meio ácido, germiná-los e cozinhá-los.

As vagens não apresentam esses inconvenientes e são uma ótima opção.





ESTUDOS CITADOS:

1 – Katz, Solomon H., "Food and Biocultural Evolution: A Model for the Investigation of Modern Nutritional Problems", Nutritional Anthropology, Alan R. Liss Inc., 1987, p. 50.

2 – Rackis, Joseph J. et al., "The USDA trypsin inhibitor study. I. Background, objectives and procedural details", Qualification of Plant Foods in Human Nutrition, vol. 35, 1985.

3 – Van Rensburg et al., "Nutritional status of African populations predisposed to esophageal cancer", Nutrition and Cancer, vol. 4, 1983, pp. 206-216; Moser, P.B. et al., "Copper, iron, zinc and selenium dietary intake and status of Nepalese lactating women and their breastfed infants", American Journal of Clinical Nutrition 47:729-734, April 1988; Harland, B.F. et al., "Nutritional status and phytate: zinc and phytate X calcium: zinc dietary molar ratios of lacto-ovovegetarian Trappist monks: 10 years later", Journal of the American Dietetic Association 88:1562-1566, December 1988.

4 – El Tiney, A.H., "Proximate Composition and Mineral and Phytate Contents of Legumes Grown in Sudan", Journal of Food Composition and Analysis (1989) 2:6778.

5 – Ologhobo, A.D. et al., "Distribution of phosphorus and phytate in some Nigerian varieties of legumes and some effects of processing", Journal of Food Science 49(1):199-201, January/February 1984.

6 – Sandstrom, B. et al., "Effect of protein level and protein source on zinc absorption in humans", Journal of Nutrition 119(1):48-53, January 1989; Tait, Susan et al., "The availability of minerals in food, with particular reference to iron", Journal of Research in Society and Health 103(2):74-77, April 1983.

7 – Phytate reduction of zinc absorption has been demonstrated in numerous studies. These results are summarised in Leviton, Richard, Tofu, Tempeh, Miso and Other Soyfoods: The 'Food of the Future' – How to Enjoy Its Spectacular Health Benefits, Keats Publishing, Inc., New Canaan, CT, USA, 1982, p. 1415.



ESTUDOS CITADOS:

8 – Mellanby, Edward, "Experimental rickets: The effect of cereals and their interaction with other factors of diet and environment in producing rickets", Journal of the Medical Research Council 93:265, March 1925; Wills, M.R. et al., "Phytic Acid and Nutritional Rickets in Immigrants", The Lancet, April 8, 1972, pp. 771-773.

9 – Hagger, C. and J. Bachevalier, "Visual habit formation in 3-month-old monkeys (*Macaca mulatta*): reversal of sex difference following neonatal manipulations of androgen", Behavior and Brain Research (1991) 45:57-63.

10 – Ross, R.K. et al., "Effect of in-utero exposure to diethylstilbestrol on age at onset of puberty and on post-pubertal hormone levels in boys", Canadian Medical Association Journal 128(10):1197-8, May 15, 1983.

11 – Herman-Giddens, Marcia E. et al., "Secondary Sexual Characteristics and Menses in Young Girls Seen in Office Practice: A Study from the Pediatric Research in Office Settings Network", Pediatrics 99(4):505-512, April 1997.

12 – Rachel's Environment & Health Weekly 263, "The Wingspread Statement", Part 1, December 11, 1991; Colborn, Theo, Dianne Dumanoski and John Peterson Myers, Our Stolen Future, Little, Brown & Company, London, 1996.

13 – Freni-Titulaer, L.W., "Premature Thelarche in Puerto Rico: A search for environmental factors", American Journal of Diseases of Children 140(12):1263-1267, December 1986.-



MAIS REFERÊNCIAS:

<https://www.drmcDougall.com/misc/2005nl/april/050400pusoy.htm>

<http://www.westonaprice.org/soy-alert/>

<http://www.westonaprice.org/health-topics/myths-truths-about-soy/>

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2000/08/20/soy-dangers-part-two.aspx>

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2000/09/17/soy-brain.aspx>

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2000/02/13/more-on-soy.aspx>

http://www.huffingtonpost.com/dr-mercola/soy-health_b_1822466.html

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2010/08/05/which-infant-formulas-contain-secret-toxic-chemicals.aspx>

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/04/02/soy-formula-linked-to-fibroid-tumors.aspx>

https://www.mercola.com/article/soy/avoid_soy.htm



PROJETO
LONGEVIDADE