

Latte di soia

La soia è ricca anche in fitoestrogeni che ricordano gli estrogeni umani

a cura di:
dr.ssa Giovanna Senatore
Nutrionista

La soia è un ingrediente di base nella cucina tradizionale asiatica mentre, nei paesi occidentali, i semi di soia sono stati introdotti circa cento anni fa e da qualche tempo stanno acquisendo un posto di rilievo nell'alimentazione umana. Esistono due varietà di soia: gialla e nera. Erroneamente anche la soia rossa (fagioli azuki) e quella verde sono annoverate nella famiglia della soia: fanno parte, in realtà, della famiglia del fagiolo. Dall'estrazione dei semi di soia gialla si ottiene il latte di soia che, da circa un anno, non può avere la denominazione di "latte", ma bisogna definirlo "bevanda vegetale". Per ottenere la bevanda di soia si parte dai semi che sono decorticati e schiacciati: que-

sto processo consente di estrarre l'acqua di soia. Tale "liquido" crudo viene filtrato e messo a bollire per rimuovere il sapore di fagiolo. Può essere consumato tal quale come "latte di soia" oppure utilizzato per produrre tofu ed altri alimenti base di soia. Il latte può essere preparato anche in casa, il procedimento è piuttosto semplice:

- i semi di soia gialla vengono messi in ammollo in abbondante acqua per almeno dodici ore, poi sciacquati e privati dell'acqua;
- frullati fino ad ottenere un liquido uniforme e piuttosto denso;
- tale liquido viene lasciato bollire, a fuoco basso, per circa venti minuti, mescolandolo di tanto in tanto;

La soia fa parte della famiglia delle leguminose e, insieme ai lupini, ha il contenuto proteico maggiore rispetto agli altri legumi

- successivamente si lascia intiepidire e poi filtrato con un canovaccio;
- il liquido ottenuto è la bevanda di soia pronta al consumo che può essere conservata in frigo per qualche giorno.

La bevanda è l'unico sostituto di latte a base vegetale che si avvicina come contenuto proteico al latte vaccino. Inoltre, il valore nutrizionale delle proteine della soia è approssimativamente equivalente a quello degli alimenti di origine animale: vi sono la maggior parte degli aminoacidi essenziali. I semi di soia sono anche piuttosto ricchi in grassi, soprattutto trigliceridi e fosfolipidi, sostanze insaponificabili (tocoferoli, fitosteroli e carboidrati) ed acidi grassi liberi. La soia si distingue per il suo alto contenuto di acidi grassi polinsaturi, soprattutto di omega 3, di cui è nota l'importanza nell'alimentazione per il ruolo di protezione ed antinfiammatorio. È ricca anche in fitoestrogeni che ricordano gli estrogeni umani e hanno una funzione simile ad essi: alcuni studi sostengono, infatti, che i fitoestrogeni preservino alcuni tessuti dallo sviluppo dei tumori (sono necessari ulteriori studi per poter dimostrare con certezza questa tesi). Sembra, inoltre, avere un ruolo nel contrastare i sintomi della menopausa e di protezione contro l'osteoporosi. La presenza di fitoestrogeni potrebbe creare problemi durante la gravidanza e l'allattamento, oltre ad alterazioni tiroidee. In ogni caso, la bevanda di soia è un'alternativa al latte vaccino e alle altre bevande vegetali per chi è vegano (non mangia, cioè, alimenti di origine animale né di derivazione, come il latte) e per gli intolleranti al lattosio, non essendo quest'ultimo presente in essa.

Monello Soia

BEVANDA VEGETALE UHT A BASE DI SOIA
ARRICCHITA CON VITAMINE
D, E, B2, B12 E CALCIO



NATURALMENTE
SENZA LATTOSIO
SENZA GLUTINE

- Fonte di Fibre
- Senza Olio di Palma
- Senza OGM
- Naturalmente Senza Lattosio
- Senza Glutine e senza Caseina

Adatto ai vegani, agli intolleranti al lattosio e a tutta la famiglia come sostitutivo del latte vaccino

STERILFARMA EVOLUTION

Numero Verde
800174257

www.sterilfarma.it



Sono tantissimi gli studi che hanno affermato l'efficacia dei principi attivi della soia utilizzata nei cosmetici.

In particolare, le proteine della soia favoriscono l'elasticità e l'idratazione dell'epidermide, contrastando l'azione dei radicali liberi ed attivando la microcircolazione sanguigna; rappresentano un aiuto concreto per la diffusione della melatonina e l'uniformità del colorito, agendo anche sulle discromie.

Una fonte miracolosa della giovinezza!

E tu, davvero stai ancora pensando di utilizzare il latte di soia solo per la prima colazione?

Ecco la ricetta per una maschera viso e corpo alla soia fatta in casa. Ti servono pochissimi ingredienti e di facile reperibilità:

- 1 tazza di latte di soia;
- 1 frutto di stagione a tua scelta;
- 1 cucchiaino di miele.

Inizia frullando tutti gli ingredienti ed applica la maschera sul viso (evitando il contorno occhi) o sul corpo, lasciando assorbire i principi attivi per circa 20 minuti, puoi tenerla anche più tempo e massaggiarla. Successivamente procedi al risciacquo con acqua tiepida.

Vedrai, l'effetto sarà incredibile!

Provala anche come maschera per capelli!

La soia come Anti-Aging!
Una semplice ricetta per realizzare una Maschera HandMade viso e corpo