

# Propiedades de la Soja

MIÉRCOLES 30 DE SEPTIEMBRE DE 2009



La Soja es potencia proteínica. De esta semilla portadora de aceite se obtiene la más variada y económica fuente de proteínas de todo el mundo.

Los porotos de soja contienen casi el doble de proteínas que contiene el queso, el doble de proteínas de la carne roja y 10 veces las proteínas de la leche.

Desde hace tiempo el poroto soja se conoce y se usa extensamente como alimento en los países del Lejano Oriente, como Japón y la China. Es asimismo, el principal alimento de populosas zonas donde los habitantes casi no consumen leche, carne o huevos.

Efectivamente, esta leguminosa parece ser el alimento ideal, pues es un producto barato, se puede cultivar en casi cualquier clima y es una óptima fuente de proteínas, minerales y grasas. Contiene también vitaminas...

## **Magnífica fuente de Proteína Vegetal**

La cantidad de proteínas que esta leguminosa contiene oscila entre el 30 y el 45%. Por lo tanto, tiene casi dos veces más proteínas que la carne, una vez y media más que el poroto común, las lentejas, las arvejas o el maní; tres veces más que el trigo integral, los demás cereales y el huevo; diez veces más que la leche.

## **Rico en grasas**

En general las leguminosas, con excepción del maní, son pobres en grasas. Sin embargo el poroto soja está en segundo lugar como fuente de esta sustancia alimenticia.

La grasa del poroto soja es de muy buena calidad. Entran en su constitución ácidos grasos no saturados, esenciales en una alimentación equilibrada.

## **Pueden comerlo los diabéticos**

Los hidratos de carbono del poroto varían entre el 10 y el 17%. Una cantidad mucho menos que ésta, apenas del 2% está bajo la forma de almidón absorbible para ser utilizado por el organismo humano. Por ser pobre en hidratos de carbono, esta leguminosa puede ser empleadas sin restricciones y con éxito en la alimentación de los diabéticos.

## **Acido ascórbico**

De veinte a cuarenta miligramos es la cantidad de esta vitamina que cien gramos de poroto soja proporciona al organismo. La necesidad diaria es de unos 75 miligramos o más. Cuando está verde el poroto soja es una rica fuente de esta vitamina.

## **Dos veces más calcio que la leche**

En cien gramos de poroto soja, seco y crudo, se hallan cinco gramos de minerales, representados principalmente por el sodio, el potasio, el calcio y el fósforo.

La harina del poroto soja contiene calcio y fósforo en proporción más elevada que la leche y que el trigo integral.

Contiene dos veces más calcio y cinco veces más fósforo que la leche de vaca. Cien gramos de harina de poroto soja tienen casi un cuarto de gramo de calcio y un poco más de medio gramo de fósforo.

Tiene carotina, tiamina, riboflavina, ácido nicotínico y ácido ascórbico.

Fuente económica de calorías.