

EN SAVOIR PLUS SUR LE SOJA

VALEUR NUTRITIONNELLE

La protéine du soja contient tous les acides aminés essentiels, ce qui en fait le seul aliment végétal comparable à la viande, au poisson et aux œufs, du point de vue des protéines.

La protéine de soja est riche en lysine, un acide aminé déficient dans le blé et ses dérivés, mais pauvre en méthionine. C'est pourquoi la consommation simultanée de soja et de céréales est très complémentaire.

La graine de soja contient des acides gras, surtout insaturés, dont un taux appréciable d'acides gras essentiels (acide linoléique et acide linoléique), qui ont un effet préventif sur les maladies cardio-vasculaires.

Par ailleurs, certains constituants du soja, comme les isoflavones, ont des effets positifs reconnus sur la santé.

LES ISOFLAVONES

Les isoflavones sont des composés chimiques actifs naturels qu'on appelle « phytochimiques » parce qu'ils proviennent de plantes. Une fois ingérées, elles agissent dans l'organisme un peu à la manière des hormones naturelles que sont les oestrogènes, bien qu'avec une puissance environ 1 000 fois moindre.

L'action des isoflavones sur la cellule humaine est assez complexe et varie selon l'organisme. Si l'organisme produit trop d'oestrogènes, les isoflavones peuvent bloquer partiellement leur effet négatif, tandis que s'il y a une déficience, elles comblent une partie des besoins.

On trouve les isoflavones dans plusieurs aliments d'origine végétale, notamment les légumineuses, les oignons, les pommes, le vin rouge, les raisins, l'huile d'olive, les agrumes et le thé (vert et noir). C'est toutefois le soja qui en est la source la plus substantielle (*informations issues de PROTEUS*).

REDUCTION DU CHOLESTEROL

Plusieurs études révèlent que l'ingestion quotidienne de 25 grammes de protéines de soja combinée à un régime faible en gras entraîne une baisse substantielle du cholestérol sanguin. On estime qu'il est nécessaire que protéines et isoflavones soient réunies pour obtenir un effet hypolipidémiant maximal.

ISOFLAVONES ET MENOPAUSE

L'exemple des femmes asiatiques qui souffrent beaucoup moins de bouffées de chaleur que les femmes occidentales, laisse à penser qu'une consommation fréquente d'aliments à base de soja (tofu, boisson de soja et surtout protéine de soja), et donc riches en isoflavones, réduit les manifestations de la ménopause. Les isoflavones exercent une action faiblement oestrogénique.

ISOFLAVONES ET OSTÉOPOROSE

Certaines données tendent à démontrer que les isoflavones de soja pourraient jouer un rôle protecteur contre l'ostéoporose chez les femmes en péri-ménopause et en post-ménopause.

Chez les femmes en péri-ménopause, 40 grammes de protéine de soja fournissant 80 mg d'isoflavones ont produit une amélioration significative de la densité et du contenu minéral des os après 6 mois.

Chez les femmes ménopausées, 40 grammes de protéine de soja fournissant 90 mg d'isoflavones ont produit une amélioration significative de la densité et du contenu minéral des os de la colonne vertébrale après 6 mois.