

Como conseguir uma dieta vegetariana equilibrada



Proteínas

Sementes: linhaça, abóbora, girassol.

Grãos: ervilhas, feijões, lentilhas, amendoins, grão de bico, soja, além de nozes, amêndoas, Castanha-do-pará, castanhas de caju.

Cereais: trigo (pães, massa), aveia, centeio, milho, arroz.

Derivados de soja: tofu, tempeh, proteína texturizada de soja (PTS), leite de soja.

Uma dieta vegetariana fornece todos os tipos de proteínas necessários para uma alimentação saudável.

Vitaminas

Vitamina A: vegetais vermelhos, laranjas ou amarelos, folhas verdes e frutas.

Vitaminas do complexo B: leveduras e cereais integrais, nozes.

Vitamina C: frutas frescas, verduras.

Vitamina D: produzida pelo próprio organismo quando exposto ao sol.

Vitamina E: óleos vegetais, cereais integrais.

Vitamina K: vegetais frescos e cereais integrais

Minerais

Cálcio: folhas verdes, nozes e sementes.

Fósforo: gérmen de trigo e castanhas.

Ferro: folhas verdes, cereais integrais, feijão, lentilhas. O consumo de alimentos ricos em Vitamina C aumenta o seu aproveitamento.

Carboidratos

Há 3 tipos principais de carboidratos: açúcares simples, amidos e fibras dietéticas.

Os açúcares são encontrados nas frutas, amidos são encontrados em cereais, grãos, e alguns vegetais, como a batata. Carboidratos não refinados, obtidos a partir de cereais integrais são de melhor qualidade, por conterem fibras e vitaminas do complexo B.

Fontes comuns de carboidratos são pães e massas em geral.

Fibras

Frutas, amêndoas, castanhas, coco, aveia, trigo, centeio, folhas, ervilhas, feijão.

Gorduras e óleos

Apesar de serem prejudiciais em quantidade excessiva, um certa quantidade é necessária para o corpo. As gorduras vegetais tendem a ser mais insaturadas, sendo um dos benefícios mais evidentes da dieta vegetariana. Entre as gorduras mono-insaturadas, destaca-se o azeite de oliva. Entre as poli-insaturadas, o óleo de girassol.



Aposta na Soja

"A soja está em alta. Depois que a FDA, agência americana que controla o setor de alimentos e remédios, divulgou a notícia de que o consumo diário de 25 gramas de proteína de soja - equivalente a meia xícara do grão - ajuda a prevenir doenças coronarianas, o alimento ganhou a atenção dos consultórios médicos."

"Especialistas dizem que produtos a base de soja, como proteína texturizada que imita carne, o shoyu, o tofu, o missô e as pílulas de lecitina compradas em farmácias, reduzem o risco de câncer de mama e de próstata, aliviam os sintomas do climatério, como ondas de calor e suores noturnos, ajudam a controlar o diabetes, a osteoporose e aterosclerose".

Proteína Texturizada de Soja (PVT)

Obtida do grão de soja, após o processo de extração do seu óleo, a proteína de soja ou "Carne de Soja" como é popularmente conhecida, é constituída em média de 53 % de proteína de alto valor biológico. Absorve o sabor dos temperos facilmente, e por ser um produto pré-cozido, necessita apenas ser hidratada em água morna por 5 minutos, dispensando cozimento prolongado.

Utilização: por ser extremamente versátil, pode substituir a carne moída em diversas preparações, como Stroganof, feijoada vegetariana, hamburgers, croquetes, picadinhos, recheios, caçarolas, sopas, refogados, etc. (Vide Receitas).

| Tabela Nutricional Proteína Texturizada de Soja | | | |
|--|----------------|-------------------|-----------------|
| Calorias | 280 | Niacina | 3,0 mg |
| Proteínas | 53 g | Zinco | 5,5 mg |
| Lipídios | 1,0 g | Potássio | 2.200 mg |
| Glicídios | 31 g | Cálcio | 340 mg |
| Vitamina B1 | 0,6 mg | Fósforo | 700 mg |
| Vitamina B2 | 0,33 mg | Ferro | 8,0 mg |
| Vitamina B6 | 0,50 mg | Manganês | 2,6 mg |
| Ácido Fólico | 0,35 mg | Fibras | 3,0 g |
| Acido Pantotênico | 0,33 mg | Colesterol | 0 mg |
| Biotina | 0,07 mg | | |

Tabela nutricional aproximadamente por 100 g do produto

Fonte: Mãe Terra

Alimento recomendado

Muitos países do mundo estudam a soja como um produto capaz de prevenir uma série de doenças, além de reabilitar doentes. Congressos médicos mundiais já incluem a soja em suas pautas de discussões e sinalizam a soja como sinônimo de saúde.

Pesquisas do mundo inteiro já confirmaram: as dietas ricas em fibras e com baixos teores de gordura saturada, aliadas a exercícios físicos e um estilo de vida saudável, podem auxiliar no controle da obesidade e proteger contra doenças cardiovasculares, câncer, osteoporose e diabetes.

Inúmeras pesquisas realizadas pela área médica no Japão, China, Estados Unidos e Europa comprovam cientificamente os benefícios da soja na prevenção de doenças crônicas como:

Coração

A ingestão de 25 gramas por dia de proteína de soja reduz o LDL, o mau colesterol, em torno de 33%.

Menopausa

A soja atenua os desconfortos do climatério, como suores noturnos e ondas



de calor.

Colesterol

Os altos níveis de colesterol sanguíneo e do LDL-colesterol estão associados a doenças cardiovasculares, como o infarto do miocárdio e a arterioesclerose. Pesquisas da American Heart Association -AHA (Associação Americana do Coração) têm demonstrado que a ingestão de proteínas de soja reduz as taxas de LDL-colesterol. Pacientes acompanhados durante quatro semanas, por médicos da AHA, que tiveram a adição de proteínas de soja nas suas dietas - sem outra alteração - apresentaram uma redução nos níveis de LDL-colesterol em torno de 33%. Assim, a introdução de pequena quantidade de proteína de soja na dieta diária, cerca de 20g que equivalem a 50 g de grãos, é suficiente para deixar seu sangue e seu coração em forma.

Prevenção do câncer

Os grãos de soja contêm um composto singular denominado genisteína, também chamado de fitoestrógeno ou hormônio vegetal, que possui uma ação estrogênica moderada, que atua na prevenção de câncer relacionado com o estrogênio. Pesquisas realizadas no Japão, Estados Unidos e Europa têm mostrado que a ingestão diária de alimentos à base de soja, como tofu (queijo de soja), miso, natto e tempe (especialidades da cozinha oriental) reduz os riscos de câncer de mama e 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 também inibe a formação desses vasos e, conseqüentemente, o desenvolvimento dos tumores cancerígenos.

Osteoporose

Com o envelhecimento, as pessoas perdem cálcio, o que resulta, muitas

vezes, em osteoporose. Na menopausa, esse processo se agrava com a deficiência hormonal ovariana. Devido sua ação estrogênica, a genisteína da soja pode manter a estrutura óssea. Exames de densimetria óssea comprovam que o consumo de soja retarda a osteoporose decorrente da idade, como também reduz significativamente a perda óssea total.

Diabetes e outras doenças

As fibras de soja exercem importante papel na regulação dos níveis de glicose no sangue, pois retardam sua absorção. Essa redução na velocidade de absorção da glicose auxilia no controle de diabetes. Há evidências de que o consumo da soja tem efeito positivo no controle de outras doenças como hipertensão, litíase (cálculos biliares) e doenças renais.

Aterosclerose

O hormônio vegetal isoflavona torna as artérias mais flexíveis e reduz o índice da doença.

Fonte: Revista Época, 7 de fevereiro de 2000, pág.62

Cinco mil anos de História

A soja é uma leguminosa domesticada pelos chineses há cerca de cinco mil anos. Sua espécie mais antiga, a soja selvagem, crescia principalmente nas terras baixas e úmidas, junto aos juncos nas proximidades dos lagos e rios da China Central. Há três mil anos a soja se espalhou pela Ásia, onde começou a ser utilizada como alimento. Foi no início do século XX que passou a ser cultivada comercialmente nos Estados Unidos. A partir de então, houve um rápido crescimento na produção, com o desenvolvimento das primeiras cultivares comerciais.

No Brasil, o grão chegou com os primeiros imigrantes japoneses em 1908, mas foi introduzida oficialmente no Rio Grande do Sul em 1914. Porém, a expansão da soja no Brasil aconteceu nos anos 70, com o interesse crescente da indústria de óleo e a demanda do mercado internacional.

