

## APRENDENDO COM OS ORIENTAIS

***Um dos alimentos mais comuns na alimentação dos povos orientais, a soja é um grão que ultrapassou fronteiras por conta de seu alto poder nutritivo, o que a torna um alimento capaz de funcionar como um importante aliado do homem na busca de longevidade e qualidade de vida***

A soja é um grão precioso, cujos benefícios já eram conhecidos há cerca de 5.000 anos pelos povos orientais. Foram os chineses que disseminaram seu consumo pelo mundo, colaborando para que a leguminosa expandisse fronteiras. Se antes no mundo ocidental o grão servia apenas para produzir óleo, hoje ele é amplamente utilizado na culinária de diversos países, que passaram a reconhecê-lo como uma importante fonte de proteína.

Para se ter uma idéia do poder desse grão, a proteína presente na soja é considerada altamente nutritiva, pois inclui em sua composição cálcio, ferro, fósforo, potássio e vitaminas do complexo B. Além disso, o grão é rico em gorduras vegetais. Por estas características, ela é indicada para o controle de doenças do coração, diabetes, doenças renais, osteoporose, vários tipos de câncer e controle hormonal.

Com tantos benefícios não é difícil entender porque a soja é utilizada pelos povos orientais como alimento base da alimentação, sendo incluída em todas as refeições, assim como o arroz, peixes, vegetais e frutos do mar. O café da manhã, por exemplo, tem como base o *missoshiru*, uma sopa feita à base de pasta de soja. Estes hábitos alimentares são apontados em dezenas de pesquisas como fatores decisivos para que os povos orientais tenham maior longevidade e menor incidência de algumas doenças em relação a outras populações. Um dos estudos mais disseminados aponta uma comparação de sintomas entre mulheres orientais e ocidentais durante a menopausa. Entre as orientais, cerca de 15% apresentavam sintomas típicos do climatério. Já entre as ocidentais, a porcentagem subia para 80%.

Assim como no ocidente, cada vez mais o consumo da soja é considerado um estilo de vida em países como o Brasil. E este despertar para o consumo da soja não é exclusividade do Brasil. Estados Unidos e alguns países da comunidade européia também demonstram um aumento gradativo na demanda por produtos à base de soja. Especialistas estimam que nos próximos 5 anos aumentará 300% o consumo desse tipo de produto. Assim, mais que uma opção alimentar, o grão passa a fazer parte da rotina diária das pessoas como um preventivo natural de doenças e aliado da boa saúde