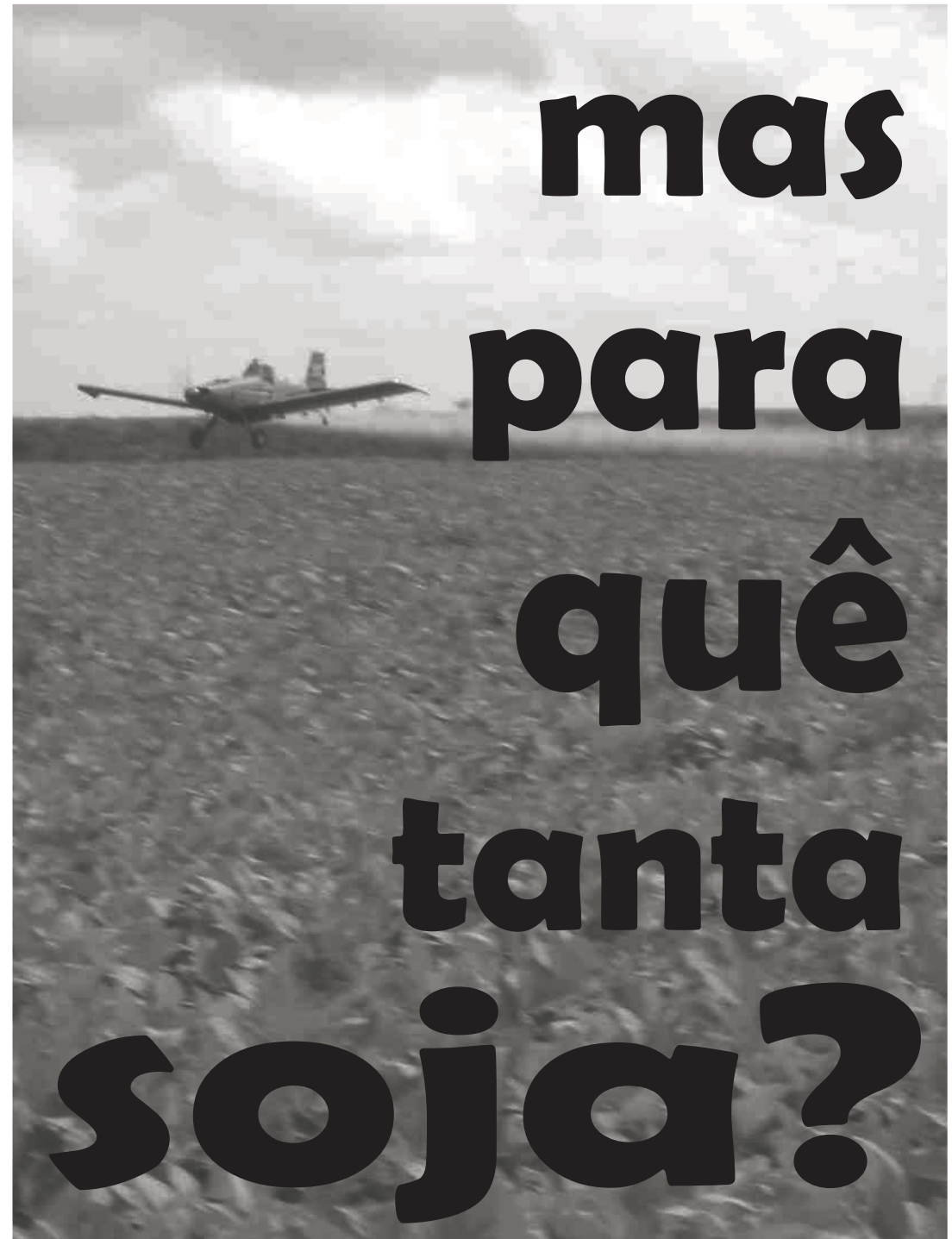


**estes escritos agora
pertencem ao mundo.
fotocopie e divulgue!**



O objetivo deste compilado de entrevistas, textos, informações não é causar pânico nas pessoas veganas e vegetarianas. Antes de mais nada, o principal objetivo é reativar e manter viva e constante a (auto) crítica, estabelecer algumas conexões (ouvir seu corpo) e alertar sobre um suposto mercado pensado carinhosamente para você. Ele não existe.

Não entrar em pânico ou depressão é o primeiro passo para construir você mesma, pessoa, novas (ou velhas?) alternativas para sair deste quase círculo vicioso, porque o sistema é forte e articulado, mas não é perfeito. Plantar sua própria comida, não consumir coisas que tenham muita embalagem, palavrinhas, letrinhas e numerinhos quase invisíveis e indecifráveis nesta mesma embalagem, que contenham aquele T amarelo tenebroso no cantinho direito do pacote, conhecer pessoas com estes mesmos interesses, buscar agricultoras e agricultores para organizar sua cooperativa de compras/trocas. Mas a soja não é ruim, fruto da cabeça do diabo, ou castigo de deus. A soja é um excelente adubador verde, ela é uma leguminosa que ajuda muito as outras plantas em uma horta, pois ela fixa nitrogênio atmosférico pela ação nitrificante das bactérias, especialmente do gênero *Rhizobium*, que associam-se com as raízes destas plantas, fornecendo-lhe o nitrogênio e recebendo o carboidrato em troca. Algumas plantas foram demonizadas por culpa das megacorporações do agronegócio, outro exemplo é o eucalipto ou o pino. O problema não é a planta em si, e sim as especulações que fazem com elas.

Não se desespere porque o leite de aveia que vende no mercado é 5 vezes mais caro que o de soja. Use a criatividade e comece a pensar em maneiras mais autônomas de preparar suas refeições. Você pode FAZER seu leite de aveia (de amêndoas, nozes, arroz, gergelim, etc)!

E, infelizmente, não é só nossa amiga soja que foi alvo das maluquices científicas. O milho, o arroz e até nossa querida rúcula já estão sendo geneticamente modificadas, e o pior, já estão sendo cultivados e entrando no seu organismo.

Bom, mas a questão dos orgânicos e transgênicos vai ficar para outro fanzine...



MAIS INFORMAÇÃO!

SÍTIOS NA INTERNET:

<http://www.soyonlineservice.co.nz>

<http://www.westonaprice.org>

<http://www.nexusmagazine.com/>

<http://www.brain.com/>

[The Trouble With Tofu: Soy and the Brain](http://www.becomehealthynow.com/article/soy/1088) -

<http://www.becomehealthynow.com/article/soy/1088>

[Soy May Cause Cancer and Brain Damage](http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2000/08/20/soy-dangers-part-two.aspx) -

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2000/08/20/soy-dangers-part-two.aspx>

[High Soy Diet During Pregnancy And Nursing May Cause Developmental Changes In Children](http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2008/01/02/soy-and-children.aspx) -

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2008/01/02/soy-and-children.aspx>

[Soy Can Cause Severe Allergic Reactions](http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2008/01/02/soy-can-cause-allergic-reaction.aspx) -

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2008/01/02/soy-can-cause-allergic-reaction.aspx>

[20/20 Feature on the Dangers of Soy](http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2000/06/10/soy-dangers-part-one.aspx) -

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2000/06/10/soy-dangers-part-one.aspx>

[Soy Formulas and the Effects of Isoflavones on the Thyroid](http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2000/02/13/soy-thyroid-disease.aspx) -

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2000/02/13/soy-thyroid-disease.aspx>

<http://correcoitia.com/soja/index.html>

<http://cozinhanatureba.blogspot.com/>

<http://www.westonaprice.org/soy-alert>

LIVROS:

O Mundo Segundo a Monsanto – Marie Monique Robin
The Whole Soy Story - Dr. Kaayla Daniel
Primavera Silenciosa – Rachel Carson
O Camponês e a Parteira – Michel Odent
O Ponto de Mutação – Fritjof Capra



FILMES E DOCUMENTÁRIOS:

O Mundo Segundo a Monsanto
Fome de Soja
O Futuro da Comida
King Korn
O Poder da Comunidade
S.E.D. - Invasión Gota a Gota



estimular o crescimento de tumores relacionados ao estrógeno e causar problemas na tireóide. A baixa função da tireóide está relacionada a dificuldades na menopausa.

Confira as dicas:

- alimentos ricos em selênio – além da ação antioxidante e facilitadora do processo de eliminação de metais pesados do organismo, o selênio também compõe as desiodinases I e II (selenoproteínas responsáveis pela conversão do hormônio T4 em T3). Estudos mostram que o tratamento de casos de tireoidite de Hashimoto tem uma redução significativa dos processos inflamatórios na presença do selênio. O alimento mais rico em selênio é a castanha do pará (ou castanha-do-brasil) (1,2);

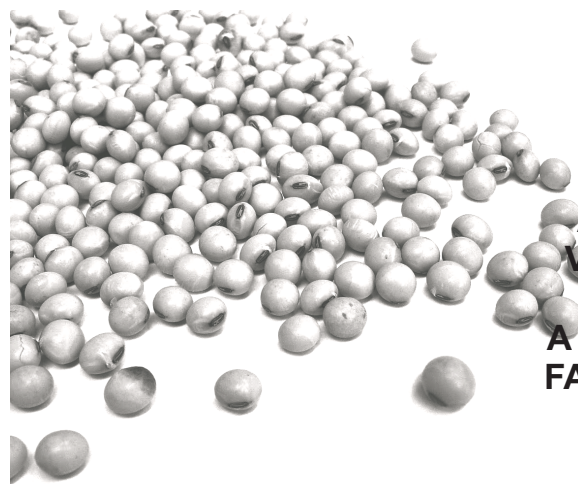
- zinco – estudos mostram que a deficiência de zinco pode reduzir os níveis de T3 e T4, provavelmente porque ele é um co-fator da desiodinase II. Ele está presente na semente de abóbora, no gérmen de trigo, nos grãos integrais (arroz integral, feijão, lentilha, grãos de bico, aveia), no levedo de cerveja (1, 2);

- alimentos orgânicos – a alimentação convencional muitas vezes nos coloca em contato com excesso de agroquímicos e de metais pesados que aumentam muito o risco de aparecerem problemas na tireóide. Por isso, quanto mais orgânicos na alimentação, menor o risco desses distúrbios (1);

- evite contato com plásticos – além dos impactos ruins ao meio ambiente, o plástico é feito com componentes prejudiciais à saúde humana, como é o caso dos organoclorados (componentes dos PCBs -bifenis policlorados). Os organoclorados tendem a se acumular no organismo causando prejuízos como lesões na tireóide e redução na ação dos hormônios T3 e T4. Por isso, a recomendação é de evitar ao máximo o contato do plástico com alimentos, quer seja através de recipientes (preferir os de vidro ou cerâmica, por exemplo) ou mesmo de talheres (preferir os de inox, por exemplo) (3, 4).

Referências bibliográficas:

1. GOLDFEDER, R.T. Nutrientes, compostos bioativos e tireóide. CVPE, 2008
2. COZZOLINO, SMF. Biodisponibilidade de nutrientes. Ed Manole, 2005.
3. PELLETIER, C. e col. Energy balance and pollution by organochlorines and polychlorinated biphenyls. *Obes Rev.* 4:17-24, 2003.
4. BAILLIE-HAMILTON, PF. Chemical toxins: a hypothesis to explain the global obesity epidemic. *J Altern Complement Med.* 8 (2): 185-92, 2002.



**PENSE UM POUCO
ANTES DE COMER O
QUE
A INDÚSTRIA DE
ALIMENTOS IMPÕE A
VOCÊ DIZENDO QUE É
SAUDÁVEL.
A INDÚSTRIA NÃO QUER
FAZER NADA SAUDÁVEL
A INDÚSTRIA QUER
GANHAR DINHEIRO.**

Indústria médica, indústria farmacêutica, indústria de alimentos... Parece que tudo vem do mesmo lugar e com os mesmos interesses...

Nos estão enganando com os supostos efeitos milagrosos da soja na luta contra praticamente qualquer doença? É possível que tudo seja o efeito da maior campanha publicitária a nível mundial que se realizou nos últimos tempos para promover um produto? Porque não se divulgam os numerosos estudos que demonstram que a soja provoca má nutrição, problemas digestivos, debilidade do sistema imunológico, problemas de tireóides, declínio cognitivo, problemas de reprodução e fertilidade e aumentam o risco de câncer e doenças cardíacas?

A soja sem fermentação (leite, tofu, proteína de soja...) inibe a enzima tripsina necessária para digerir as proteínas, e o ácido fítico que contém, dificulta o metabolismo dos minerais. Ainda que sem dúvidas, o problema principal da soja é a alta concentração de isoflavonas, fitoestrógenos que atuam como hormônios sexuais.

Ainda que consumamos soja diretamente, a soja se esconde atrás da maioria dos alimentos processados sob a denominação de proteína, óleos e gorduras vegetais, emulsionantes (lecitina E322), mono e diglicerídeos de ácidos graxos (E471). Por outro lado, a maior parte do gado são alimentados à base de soja pensar, dado o seu baixo custo.

A maioria da soja que se comercializa, com exceção das com procedência de cultivos orgânicos, é transgênica.

O maior boom do agronegócio das últimas décadas; longas, longuíssimas, faixas de terras monocultivadas com soja. A pressão das multinacionais em legalizar o plantio, comercialização e consumo (!) de transgênicos. Até ousam dizer que isso é necessário para erradicar a fome no mundo (com tanto alimento indo pro lixo...). Não é possível que o Ministério da Saúde e da Agricultura, os grandes investidores, as bolsas de valores do mundo todo, o grande negócio das empreiteiras, construtoras de estradas e plantas industriais, estejam tão preocupados em melhorar os alimentos dos povos do mundo...

COMA

**FEIJÃO PRETO
FEIJÃO FRADINHO
FEIJÃO MULATINHO
FEIJÃO CARIOQUINHA
FEIJÃO VERMELHO
FEIJÃO BRANCO
FEIJÃO JALO
FEIJÃO GUANDU
FEIJÃO MOIASHI
FEIJÃO AZUKI
FEIJÃO CORADO
FEIJÃO DE CORDA
FEIJÃO RAJADO
FEIJÃO VERDE
FAVAS TREMOÇOS
GRÃO-DE-BICO
LENTILHA
ERVILHA FRESCA
ERVILHA SECA
VAGEM-MANTEIGA
VAGEM-MACARRÃO
AMENDOIM
E QUALQUER
OUTRO FEIJÃO**

**NÃO COMA
FEIJÃO DE SOJA**

É parece que os tão questionadores vegetarianos caíram como patinhos na armadilha do mercado, substituindo a carne animal pela "carne vegetal". Alguns nem se dão o trabalho de pensar que este subsubsubproduto (a quantidade de subs não foi erro de digitação) é um grande responsável pela exploração animal, que deveria ser combatido na luta pela libertação animal...

Doenças na tireóide

Não poderia deixar de comentar especificamente sobre os distúrbios provocados na tireóide. Depois de 8 anos vegetariana, 5 vegana, descobri que tenho hipotireoidismo. Os fatores para minha tireóide deixar de funcionar normalmente e voltar-se contra ela mesma, podem ser muitos. Os vários médicos que visitei não me ajudaram muito, nem sequer para tentar descobrir a raiz do problema. São apenas pelegos de indústrias farmacêuticas e receitam "um hormoninho baratinho que você compra em qualquer farmácia e vai tomando a vida toda!". Acontece que eu imagino que a coisa é mais embaixo... Acontece que a indústria médica está conectada bem juntinha da indústria dos agrotóxicos... Acontece que já existem muitos estudos que estão no subsolo do academicismo, da mídia e dos interesses comerciais, sobre os efeitos dos agrotóxicos e transgênicos na vida... Vamos estudar e parar de enfiar qualquer coisa goela abaixo sem questionar?

As desordens na tireóide já atingem mais de 200 milhões de pessoas no mundo todo, e podem ou não vir associadas a outras doenças, a maioria dos casos acontece entre mulheres em pós-menopausa, com mais de 50 anos. O problema também pode vir associado a vitiligo, síndrome de Down, diabetes tipo 1, depressão, doença celíaca e câncer de mama (1). O tratamento na maioria das vezes é baseado em reposição hormonal, mas a alimentação natural também tem papel importante na melhora e na prevenção do problema.

O distúrbio na tireóide mais comum é o hipotireoidismo. Caracterizado pela diminuição na produção/ação dos hormônios T3 e/ou T4, ele pode ser causado por: predisposição genética, tireoidite de Hashimoto (doença auto-imune), desordens no hipotálamo (glândula responsável pela produção de hormônio tireoestimulante - TSH), ou também pode aparecer como consequência do tratamento do hipertireoidismo (doença



caracterizada pela aceleração das funções da tireóide). No hipotireoidismo há uma diminuição da taxa metabólica, ao contrário do que acontece no hipertireoidismo (2).

O tratamento para a maioria desses casos é baseado em medicamentos para reposição hormonal, sendo que no hipertireoidismo pode ser necessária uma interferência cirúrgica antes. Mas além do tratamento médico, é importante lembrar que uma alimentação natural adequada pode tanto potencializar os efeitos do tratamento como ajudar a prevenir esses distúrbios.

O pesquisador neozelandês Mike Fitzpatrick acredita que há um aumento exagerado do consumo de soja no mundo ocidental e lembra que a soja está "embutida em diversos produtos processados, como cereais, molhos e sobremesas - de acordo com ele, mais de 60% dos alimentos processados no Reino Unido contêm a leguminosa.

Os fitoestrógenos na soja interferem na função endócrina e podem causar infertilidade e podem provocar câncer de mama. Vários estudos revelaram que a soja causa infertilidade em animais. Estes fitoestrógenos na soja são potentes agentes antitireóides que causam hipotireoidismo e podem causar câncer da tireóide. Em nenês, o consumo de leite de soja foi associado a uma doença auto-imune da tireóide. Alimentos de soja podem

aumentam também a necessidade de vitamina D.

E a proteína da soja, serve para alguma coisa?

Não entendo por que alguém vai querer uma proteína tão desnaturada, já que é processada em alta temperatura até virar proteína isolada de soja, proteína vegetal texturizada. O processamento da proteína de soja resulta na formação da tóxica lisinoalanina e das altamente carcinogênicas nitrosaminas. Fora um conteúdo extra de alumínio em grande quantidade - e o alumínio é tóxico para o sistema nervoso, para os rins, para a medula óssea...

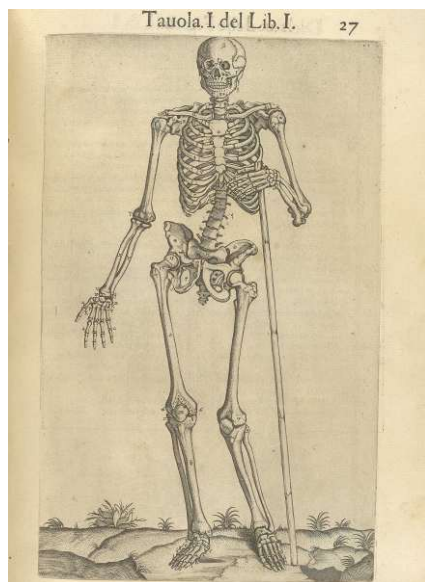
Você tem mais algum horror pra contar sobre a soja?

Só mais um: o ácido glutâmico livre, MSG, GMS, glutamato monossódico ou simplesmente glutamato de sódio, é uma poderosa neurotoxina formada naturalmente durante o processamento da soja. Estimula a tal ponto nossos receptores de sabor no cérebro que pode matar neurônios. São documentados os casos de morte súbita por excitotoxinas, outro apelido dessas neurotoxinas, entre as quais se inclui o aspartame. Ainda assim, esse derivado da soja está espalhado por inúmeros produtos industrializados (bem como o aspartame). E nos próprios alimentos à base de soja, mais glutamato é adicionado para realçar o sabor sem que seja preciso avisar no rótulo, já que se trata de um derivado "natural" da soja, então a lei dispensa.

Como se pode evitar o consumo de glutamato?

Lendo os rótulos, evitando produtos industrializados, preferindo comer o que está ainda na sua forma natural. E, num restaurante japonês, pedindo missoshiro sem ajinomoto, que é o próprio glutamato. Eles tentam recusar, porque a sopa de misso já está pronta, mas você repete com firmeza e eles preparam outra na hora.

firmeza e eles preparam outra na hora. Não existe nada mais fácil, saudável e nutritivo do que uma missoshiro: o lado maravilhoso da soja.



少ない大豆を食べる!

E como a ecologia também é da boca pra dentro...

O desmatamento para plantação de soja na Amazônia cresceu 85% em 2011 em relação ao ano passado. Estes dados são de um relatório de monitoramento que a indústria faz anualmente na região, e indicam que o grão está voltando a ser uma fonte de pressão sobre a floresta, uma situação que tende a se agravar nos próximos anos com o preço aquecido no mercado internacional, a demanda chinesa e obras de infraestrutura planejadas (PAC, IIRSA...) para facilitar o escoamento da safra.

Segundo o relatório da Abiove (Associação Brasileira das Indústrias de Óleos Vegetais), a área desmatada para a produção de soja em 375 mil hectares, monitorados em 53 municípios por satélite e avião, foi de 11.653 hectares na safra 2010/2011. Em 2009/2010, ela era de 6.295 hectares, numa área monitorada 24% menor.

Figuras geométricas – O número de “polígonos”, ou áreas desmatadas maiores que 25 hectares ocupadas com soja, subiu de 76 no ano passado para 147 este ano, um aumento de 93%.

A soja tem dado trégua à Amazônia desde 2006, quando organizações ambientalistas e as principais “traders” (comercializadoras) de soja do país, representadas pela Abiove, firmaram uma moratória. Pelo acordo, as empresas se comprometeram a não comprar soja proveniente de novos desmatamentos.

A moratória tem vigorado com sucesso, aliada aos preços baixos do grão no mercado internacional. Nos últimos dois anos, porém, o preço da soja voltou às alturas: mais que dobrou. “Nunca esteve tão alto nos últimos 70 anos”, disse o senador Blairo Maggi (PR-MT), um dos maiores sojicultores do mundo. Animados, alguns produtores voltaram a desmatar.

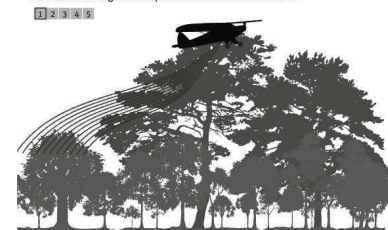
Para Bernardo Pires, coordenador ambiental da Abiove, as expectativas do setor produtivo em relação ao Código Florestal também influenciaram o desmate. “Está ficando mais difícil e mais caro monitorar o cumprimento da moratória”, disse Rafael Cruz, do Greenpeace. “O crescimento das áreas desmatadas é exponencial.”

A ONG realiza todo ano sobrevoos de áreas identificadas pelo Inpe (Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais) como potenciais desmatamentos para grão, para validar os dados obtidos pelos satélites. Segundo Cruz, neste ano o trabalho consumiu tantas horas de voo que a coisa está ficando impraticável. Um desses sobrevoos, realizado na semana passada em Mato Grosso, flagrou áreas desmatadas ou em alto grau de degradação – matas queimadas para plantio futuro – contíguas a fazendas que estão na “lista suja” da Abiove. Isso aumenta a quantidade de soja “suja” no mercado, misturada à soja considerada “legal”, disse Cruz.

Pires afirma que os produtores que querem escapar da moratória encontram cada vez mais refúgio no mercado chinês. “A China não está preocupada com desmatamento. Chinês quer preço.” Tanto ele quanto Cruz afirmam que o futuro da moratória só estará garantido pela adoção de mecanismos mais rígidos de controle ambiental na região afetada.

DESMATAMENTO QUÍMICO

Produtores usam agrotóxicos para devastar áreas na Amazônia



1 Com um avião pulverizador, usado em lavouras, agrotóxicos e óleo mineral são lançados sobre a floresta

DESMATAMENTO QUÍMICO

Produtores usam agrotóxicos para devastar áreas na Amazônia



2 Os agrotóxicos deixam as árvores esbranquiçadas, contaminam o solo e o lençol freático e provocam a morte de animais e insetos

DESMATAMENTO QUÍMICO

Produtores usam agrotóxicos para devastar áreas na Amazônia



3 No prazo de uma semana, todas as folhas das árvores caem, restando apenas os troncos. A floresta fica parecendo um grande paliteiro

DESMATAMENTO QUÍMICO

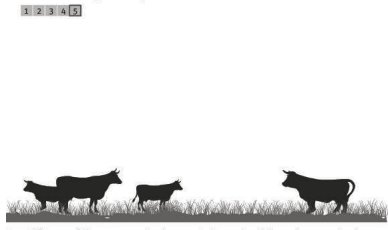
Produtores usam agrotóxicos para devastar áreas na Amazônia



4 Em seguida, os madeireiros iniciam a derrubada das árvores de valor comercial, com motosserras

DESMATAMENTO QUÍMICO

Produtores usam agrotóxicos para devastar áreas na Amazônia



5 O terreno é limpo com queimadas e, posteriormente, são lançadas sementes de capim. Toda a área, que um dia foi floresta nativa, vira um grande pasto

Aaaah... A Soja...

Soja é um grão rico em proteínas, cultivado como alimento tanto para humanos quanto para animais. A soja pertence à família Fabaceae (leguminosa), assim como o feijão, a lentilha e a ervilha. A palavra soja vem do japonês shoyu. A soja é originária da China e do Japão.

O maior produtor de soja do mundo são os Estados Unidos (32%), seguido do Brasil (28%), Argentina (21%), China (7%) e Índia (4%). A produção mundial de soja em 2004 foi de 190

milhões de toneladas.

O óleo de soja é o mais utilizado pela população mundial no preparo de alimentos. Também é extensivamente usado em rações animais. Outros produtos derivados da soja incluem óleos, farinha, sabão, cosméticos, resinas, tintas, solventes e biodiesel.

No Brasil até o século XIX a soja era plantada na Bahia, em pequena escala, mas, sua disseminação pelo Brasil se deu graças aos imigrantes japoneses.

A soja é uma das plantações que estão sendo geneticamente modificadas em larga escala, e a soja transgênica está sendo utilizada em um número crescente de produtos.

Processo de obtenção da proteína texturizada de soja

Primeiro, os redondos grãos de soja passam por um processo de separação das cascas da soja, e nas modernas plantas industriais atuais ainda garantem a obtenção do farelo hipro.

A extração de óleo e farelo (SPC - farelo concentrado protéico) é feita por um processo quase totalmente automatizado. O óleo bruto de soja é utilizado na fabricação da lecitina de soja, e o farelo geralmente é armazenado para exportação para criadores de peixes e suínos, de países como Noruega e Chile.

Durante o processo de concentração de proteína para a

**Atualmente, 80%
de toda a soja
cultivada para o
mercado comercial
é transgênica.**

**A Monsanto é a
empresa líder
da soja
geneticamente
modificada.**

produção do farelo, é originado o melaço de soja, utilizado para a produção do etanol (álcool de soja) e também como combustível para geração de vapor (energia) nas usinas.

A obtenção da proteína que você prepara almôndegas, vem do processo de extrusão termoplástica. A tecnologia de extrusão termoplástica é um processo de tratamento térmico, que por uma combinação de calor, umidade e trabalho mecânico, modifica profundamente as matérias primas, dando-lhes novas formas, estruturas e características funcionais e nutricionais.

indisposições melhoram. Feijão é coisa para gente saudável!

Mas e a soja?

Então, a soja é o mais proteico de todos os feijões, por isso o mais tóxico. Hoje existem muitos estudos esclarecendo vários pontos. Um: a soja contém altos níveis de ácido fítico, ou fitatos, que reduzem a assimilação de cálcio, magnésio, cobre, ferro e zinco em adultos e crianças, prejudicando a saúde e o crescimento. E os métodos convencionais, como deixar de molho, germinar os grãos ou cozinhar longamente em fogo baixo, não neutralizam o ácido fítico da soja; somente a fermentação tem esse poder. Dois: a soja contém inibidores de tripsina que interferem na digestão das proteínas e podem causar distúrbios pancreáticos e retardo no crescimento. Três: desde 1953 é conhecido o impacto negativo das isoflavonas sobre a saúde humana. A esse respeito, você encontra uma lista de 150 estudos científicos que não podem ser ignorados em www.westonaprice.org/soy/dangersisoflavon.es.html#studies.

Mas as isoflavonas não são fitoestrógenos, bons para reposição hormonal?

Os fitoestrógenos da soja atrapalham as funções endócrinas, têm o potencial de causar infertilidade e de promover câncer de seio em mulheres adultas. São poderosos agentes inibidores da tireóide, causando hipotireoidismo e podendo provocar câncer de tireóide.

Nesse caso, as mulheres japonesas, que consomem tanta soja, não deveriam estar mal de saúde?

Pra começar, elas não consomem tanta soja; vivem muito mais de arroz, algas marinhas, vegetais, peixes e frutos do mar. Da soja usam basicamente misso, que é a massa fermentada e salgada de soja; shoyu ou tamari, que são molhos

fermentados de soja; e nattô, que é o próprio feijão de soja fermentado, com gosto e sabor fortíssimos. Aqui, ao contrário, as pessoas estão usando qualquer coisa de soja achando que é bom - leite de soja, tofu, proteína de soja, extratos de soja. Uma japonesa obtém da soja uma média de 10 mg de isoflavonas por dia. As brasileiras estão ingerindo por dia 150 mg de isoflavonas (genisteína, genistina, daidzaína) em cápsulas, ou seja, dez vezes mais do que a média das japoneses consome.

Mas elas têm menos câncer de seios e ovários.

Sim, mas é porque a alimentação delas, como um todo, é menos rica em estrogênio e seus análogos do que a dieta ocidental, abundante demais em leite, laticínios, carne vermelha, frango e ovos, todos conectadíssimos ao surgimento de doenças crônicas e degenerativas.

E os milhões de crianças que se alimentam de leite de soja, correm algum risco?

Vários. Um deles é o desenvolvimento de distúrbios na tireóide. Não sei se você notou que há uma epidemia de problemas na tireóide hoje em dia. De onde vem isso? Do stress, mas também da alimentação. Um estudo mostra que bastam 30 g de tofu por dia, durante um mês, para causar problemas na tireóide.

Um ponto positivo parece ser a presença de uma forma de vitamina B12 na soja..

A vitamina B12 só existe nos organismos animais. A gente produz B12 dentro do corpo. Nos vegetais você a encontra em uma ou outra microalga, ou então em forma análoga. Acontece que os análogos da vitamina B12 que a soja contém não são absorvidos e ainda aumentam a necessidade de B12 no organismo. Pior: comidas à base de soja



O LADO MARAVILHOSO

DA SOJA

entrevista com Sonia Hirsch
pesquisadora, jornalista e escritora,
especializada em promoção da saúde

Sonia Hirsch, você agora é contra a soja?

Nunca fui a favor, a não ser nas formas fermentadas: misso, shoyu, tempê, natô. Já no meu primeiro livro, Prato feito, que é de 1983, aviso que a soja não deve ser consumida como feijão.

Mas seus livros dão muitas receitas de tofu.

Tofu é bom de vez em quando, porque parte da acidez da soja sai no soro. O tofu é feito de leite de soja talhado. Funciona muito bem para substituir o queijo quando a gente está querendo parar de comer laticínios, mas não dá para abusar. O mundinho natural e macrô adora, mas eu mesma como pouco, porque minha pele não gosta.

E a carne de soja? Você dá uma receita de picadinho de carne de soja no Prato feito.

Essa receita foi uma exceção, é a única que você encontra em todo o meu trabalho. Está lá como uma homenagem ao Bira, cozinheiro macrô que morou muito tempo no Rio e ficou famoso pelo picadinho. Eu mesma já não gostava de carne de soja na época, início dos anos 80; achava aquele negócio muito esquisito. Mas o Bira fez o picadinho num evento do Circo Voador na quinta da Boa Vista, a galera gostou e eu pensei: vou botar a receita, afinal ele merece... Depois fiz a autocrítica no próprio livro, a partir da décima edição. Demorou...

Mas afinal, por que você está revoltada com a soja?

Estou revoltada com o uso que estão fazendo dela. Porque o consumo liberal de soja é muito prejudicial à saúde, tanto

em forma de comida e bebida quanto em fórmulas farmacêuticas para suplementação hormonal.

Prejudicial, como assim? A soja não é o tesouro da Ásia?

O cultivo da soja na Ásia é muito antigo, tanto que ela é um dos cinco grãos sagrados dos chineses, junto com arroz, trigo, cevada e painço; mas não para fins alimentares. Seu dom é agrícola. Por ser muito rica em proteínas, a soja, que é uma leguminosa como todos os feijões, é também muito rica em nitrogênio, elemento essencial para a fertilidade do solo. Plantar a soja entre as outras culturas e cortá-la quando as favas de feijão se formam, deixando-a apodrecer no solo, traz o maior benefício para a lavoura. Sem ela a terra se esgotaria. Como alimento, porém, ela tem inúmeros inconvenientes. Como todos os feijões, mas muito mais acentuados.

Os feijões são inconvenientes?

Hipócrates já dizia que os feijões são tão ricos em nutrientes que poderíamos viver só deles - se não fossem tão tóxicos. Por isso, recomendava comer os feijões em pequena quantidade e sempre acompanhados por algum cereal, para equilibrá-los. A uma pessoa doente, Hipócrates proibia os feijões. O dr. Barcellos, médico, em sua dieta contra o câncer e todas as alergias, proíbe os feijões todos. Inclusive o amendoim e os feijões verdes, como a vagem, a ervilha fresca, o petit-pois. Aponta como problema a qualidade extremamente ácida e tóxica das proteínas dos feijões. E realmente, se você pára de comer feijão as

SOJA - A história não é bem assim...

Dr Alexandre Feldman - Médico Clínico Geral, Membro da American Headache Society, autor dos livros: Enxaqueca Finalmente Uma Saída, A Dor de Cabeça Morre Pela Boca, Life Management, e Cefaléias Primárias, Diagnóstico e Tratamento.

Hoje em dia existe uma verdadeira febre de consumo de soja. Propagada como um alimento rico em proteínas, baixo em calorias, carboidratos e gorduras, sem colesterol, rico em vitaminas, de fácil digestão, um ingrediente saboroso e versátil na culinária, a soja, na verdade é mais um "conto do vigário" do qual a maioria é vítima.

É bem verdade que a soja vem da Ásia, mais especificamente da China. Porém, os chineses só consumiam produtos FERMENTADOS de soja, como o shoyu e o missô. Por volta do século 2 A.C., os chineses descobriram um modo de cozinhar os grãos de soja, transformá-los em um purê e precipitá-lo através de sais de magnésio e cálcio, formando o assim chamado "queijo de soja" ou tofu. O uso destes alimentos derivados de soja se espalhou pelo oriente, especialmente no Japão. O uso de "queijo de soja" como fonte de proteína data do século 8 da era cristã (Katz, Solomon H "Food and Biocultural Evolution A Model for the Investigation of Modern Nutritional Problems", Nutritional Anthropology, Alan R. Liss Inc., 1987 pág. 50).

Não é à toa que os antigos chineses não se alimentavam do grão de soja. Hoje a ciência sabe que ela contém uma série de substâncias que podem ser prejudiciais à saúde, e que recebem o nome de antinutrientes. Um destes antinutrientes é um inibidor da enzima tripsina, produzida pelo pâncreas e necessária à boa digestão de proteínas. Os inibidores da tripsina não são neutralizados pelo cozimento. Com a redução da digestão das proteínas, o caminho fica aberto para uma série de deficiências na captação de aminoácidos pelo organismo. Animais de laboratório desenvolvem aumento no tamanho do pâncreas e até câncer nessa glândula, quando em dietas ricas submetidos a inibidores da enzima tripsina.

Uma pessoa que não absorve corretamente os aminoácidos, tem o seu crescimento e desenvolvimento prejudicado. Você já notou que os japoneses são, normalmente, mais baixinhos? Já os descendentes que vivem

em outros países e adotam as dietas desses países, costumam ter uma estatura maior que a média no Japão. (Wills MR et al Phytic Acid and Nutritional Rickets in Immigrants. The Lancet, 8 de abril de 1972, páginas 771-773). O efeito inibitório da absorção de aminoácidos pode comprometer a fabricação de inúmeras substâncias formadas a partir dos mesmos, entre os quais, os neurotransmissores. A enxaqueca, a cefaléia em salvas, a cefaléia do tipo tensional, e outras dores de cabeça, além de depressão, ansiedade, pânico e fibromialgia, são causadas por um desequilíbrio dos neurotransmissores. Qualquer fator que prejudique a sua fabricação, pode aumentar ou perpetuar esse desequilíbrio. A soja contém também uma substância chamada hemaglutinina, que pode aumentar a viscosidade do sangue e facilitar a sua coagulação. Portadores de enxaqueca já sofrem de um aumento na tendência de coagulação do sangue e uma propensão maior a acidentes vasculares. A pior coisa para esses indivíduos é ingerir substâncias que agravam essa tendência. Tanto a tripsina, quanto a hemaglutinina e os fitatos, que mencionaremos a seguir, são neutralizados totalmente pelo processo de fermentação natural da soja na fabricação de shoyu e missô, e parcialmente durante a fabricação de tofu.

Os fitatos, ou ácido fítico, são substâncias presentes não apenas na soja, mas em todas as sementes, e que bloqueiam a absorção de uma série de substâncias essenciais ao organismo, como o cálcio (osteoporose), ferro (anemia), magnésio (dor crônica) e zinco (inteligência). Você não sabia de nada disso? Mas a ciência já sabe, estuda esse fenômeno extensamente e não tem dúvidas a respeito. Já comprovou este fato em estudos realizados em países subdesenvolvidos cuja dieta é baseada largamente em grãos. (Van-Rensburg et al Nutritional status of African populations

predisposed to esophageal cancer, Nutr Cancer, volume 4, páginas. 206-216; Moser PB et al Copper, iron, zinc and selenium dietary intake and status of Nepalese lactating women and their breast-fed infants, Am J Clin Nutr, volume 47, páginas 729-734; Harland BF, et al Nutritional status and phytate zinc and phytate X calcium zinc dietary molar ratios of lacto-ovo-vegetarian Trappist monks 10 years later. J Am Diet Assoc., volume 88, páginas 1562-1566).

Claro que a divulgação desse conhecimento não é do interesse de toda uma indústria multibilionária da soja. A soja contém mais fitato que qualquer outro grão ou cereal. (El Tiney AH Proximate Composition and Mineral and Phytate Contents of Legumes Grown in Sudan", Journal of Food Composition and Analysis, v. 2, 1989, pp. 67-78). Para os demais cereais e grãos (arroz integral, feijão, trigo, cevada, aveia, centeio etc), é possível reduzir bastante e neutralizar em grande parte o conteúdo de fitatos, através de cuidados simples, como deixá-los de molho por várias horas e, em seguida, submeter a um cozimento lento e prolongado. (Ologhobo AD et al Distribution of phosphorus and phytate in some Nigerian varieties of legumes and some effects of processing. J Food Sci volume 49 número 1, páginas 199-201). Já os fitatos da soja não são reduzidos por essas técnicas simples, requerendo para isso um processo bem longo (muitos meses, no mínimo) de fermentação. O tofu, que passa por um processo de precipitação, não tem os seus fitatos totalmente neutralizados.

Interessantemente, se produtos como o tofu forem consumidos com carne, ocorre uma redução dos efeitos inibidores dos fitatos. (Sandstrom B et al Effect of protein level and protein source on zinc absorption in humans. J Nutr volume 119 número 1, páginas 48-53; Tait S et al, The availability of minerals in food, with particular reference to iron J R Soc Health, volume 103 número 2, páginas 74-77). Mas geralmente, os maiores consumidores de tofu são

vegetarianos que pretendem consumi-lo em lugar da carne! O resultado? Deficiências nutricionais que podem levar a doenças como dores crônicas, como dor de cabeça e fibromialgia. O zinco e o magnésio são necessários para o bom funcionamento do cérebro e do sistema nervoso. O zinco, em particular, está envolvido na produção de colágeno, na fabricação de proteínas e no controle dos níveis de açúcar no sangue, além de ser um componente de várias enzimas e ser essencial para o nosso sistema de defesas. Os fitatos da soja prejudicam a absorção do zinco mais do que qualquer outra substância. (Leviton, Richard Tofu, Tempeh, Miso and Other Soyfoods The "Food of the Future" - How to Enjoy Its Spectacular Health Benefits, Keats Publishing Inc, New Canaan, CT, 1982, páginas 14-15). Por conta da tradição oriental, indústria da soja conseguiu inseri-la num patamar de "alimento saudável", sem colesterol e vem desenvolvendo um mercado consumidor cada vez mais vegetariano. Infelizmente, ouvimos médicos e nutricionistas desinformados, ou melhor, mal informados por publicações pseudo-científicas patrocinadas e divulgadas pela indústria da soja, fornecendo conselhos, em programas de TV em rede nacional, no sentido de consumi-la na forma de leite de soja (até para bebês!!), carne de soja, iogurte de soja, farinha de soja, sorvete de soja, queijo de soja, óleo de soja, lecitina de soja, proteína texturizada de soja, e a maior sensação do momento, comprimidos de isoflavonas de soja. A divulgação, na grande mídia, destes produtos de paladar no mínimo duvidoso, como sendo saudáveis, tem resultado em uma aceitação cada vez maior dos mesmos por parte da população. Que prejuízo! (Não para a indústria, é claro).

Sabe como se faz leite de soja? Primeiro, deixa-se de molho os grãos em uma solução alcalina, de modo a tentar neutralizar ao máximo (mas não totalmente) os inibidores da tripsina. Depois, essa pasta passa por um aquecimento a mais de 100 graus, sob pressão. Esse processo neutraliza grande parte (mas não a totalidade) dos

ser interrompida. O isoflavonas, os fitoestrógenos na soja, são muito semelhantes aos estrogênios naturais produzidos pelo corpo humano, bem como o estrogênio sintético encontrado em pílulas anticoncepcionais. Estritamente falando, os estrogênios de soja não são hormônios, mas "imita o estrogênio", ou seja, que se comportam como estrogênio no corpo humano, mas o importante é que nossos corpos se confundem com estes hormônios. Crianças que são "estrogenizadas" desta forma podem sofrer atrasos na puberdade. As meninas podem ser submetidas ao mesmo tratamento da puberdade precoce. Temos visto muitas histórias trágicas deste tipo.

Qual foi a informação descoberta enquanto escrevia "A Verdadeira História da Soja" que te impressionou mais?

Comecei minha pesquisa com a idéia de que a soja terá seus prós e contras. No entanto, encontrei provas contundentes contra ela. Fiquei surpresa com o número de estudos que haviam sido enterrados, e que deveriam ter sido publicados, a imprecisão flagrante dos dados e os talentos da indústria da soja em dar voltar nos resultados desfavoráveis. Agora, a FDA está considerando seriamente aprovar uma alegação de saúde nos rótulos dos alimentos indicando que a proteína de soja previne o câncer, proposta da The Solae Company. A mera idéia de que a soja seja incluída na categoria de substâncias anticâncer é totalmente ridícula.

As isoflavonas de soja, o estrogênio que contém a planta de soja ao qual atribuí a proteção contra o câncer aparecem em muitos livros sobre toxicologia como cancerígenas. Também foi demonstrado que são mutagênicos, clastogênicos e teratogênicos. Estudos recentes têm mostrado que a soja ainda acelera o crescimento do câncer de mama. No entanto, Solae ainda sustenta que "há um consenso entre os especialistas formados, validados por suas experiências e pela ciência" que "produtos de proteína de soja reduz o risco de certos tipos de câncer." Depois de uma declaração tão em oposição à verdade, decidi me juntar a Sally Fallon e Bill Sanda A. Weston Foundation Price para recheiar os documentos de protesto ao FDA. O FDA está atrasando sua decisão e nos vamos reunir com eles nesta primavera.

Para aquelas pessoas cuja dieta a maior

contribuição vem de refeições com base em proteína de soja, que sugeriria para substituir a soja?

Recomendo uma dieta variada e onívoras, como proposto em Nourishing Traditions e o livro de Sally Fallon e Mary Enig "Eat Fat/Lose Fat", e os livros do Dr. Mercola e seu website. Se você optar por uma dieta vegetariana recomendo produtos lácteos crus sem pasteurização e ovos de galinhas criadas ao ar livre. No caso em que o fornecimento de proteína vem de legumes ou frutos secos deve-se sempre deixá-los de molho para desativar os fitatos e outros anti-nutrientes, de modo a torná-las mais digeríveis e assimiláveis, e de preferência orgânicos/agroecológicos.

Você pretende escrever outro livro?

Estou coletando histórias de pessoas que tiveram problemas devido ao consumo de soja, e constituirá uma sequência para o meu livro anterior. Incluem o testemunho sincero sobre soja e quantos homens, mulheres e crianças conseguiram recuperar de problemas de saúde causados pela soja. Gostaria que o público e outros médicos que desenvolveram ou estão desenvolvendo protocolos para os clientes que sofrem de problemas de tireóide, declínio cognitivo, câncer ou outros problemas de saúde relacionados com a ingestão de soja em contactar-me. Exorto-vos a compartilhar

s u a s h i s t ó r i a s e m :
<http://blog.wholesoystory.com/>



FONTE:
<http://www.dietametabolica.es/soja-entrevista.htm> Entrevista de 2006.

pode ter muitos efeitos colaterais, que é uma substância que pode ser benéfica em um ciclo de vida mas danificando outro, e que os estrógenos que entram na dieta podem ter um efeito acumulativo ou exponencialmente com estrogênios ambientais.

Qual foi a motivação que o levou a escrever "A história real da soja"?

Anos atrás, eu estava animada com as maravilhas que se falava sobre a soja. A possibilidade de que este alimento de baixo custo poderia prevenir problemas cardíacos, câncer e as ondas de calor da menopausa, enquanto fortalece os ossos, era muito atraente. No entanto, estas alegações de publicidade não correspondem ao número de pessoas doentes cujas dietas incluem soja. Em ashrams falei com vegetarianos entusiasmados sobre suas dietas iluminadas, mas queixando-se de perda de energia, de confusão mental, queda de cabelo, pele cinza, ganho de peso e inchaço.

Quando era professora, encontrei com profissionais da saúde que estavam confusos e frustrado porque havia recomendado a soja, sentiam-se pior do que nunca tinham sentido. Em meu trabalho como nutricionista, tratei muitos pacientes que recuperaram a sua saúde após a eliminação da soja a partir de suas dietas. Estas observações levaram-me a questionar tudo o que eu tinha ouvido ou lido sobre a soja, e pessoalmente investigar o assunto.

Quais são os tipos aceitáveis de soja? Não é verdade que a soja fermentada (natto, tempeh, miso) é boa para a saúde?

Pessoalmente utilizo produtos tradicionais de soja fermentados como miso, tempeh, natto, shoyu e tamari, acho que eles podem ser saudáveis no contexto de uma dieta variada. O tofu é um processado e menos saudável, mas ainda dá para desfrutar ocasionalmente. O Edamame (em japonês 枝豆), que é um preparado feito com grãos de soja ainda dentro da vagem, contém menos toxinas encontradas em grãos a

maduros, e, portanto, podem ser consumidos ocasionalmente. Pessoas que não são alérgicas a soja podem consumir estes produtos com segurança nas mesmas quantidades que são tradicionalmente consumidos na Ásia. Ou seja, em pequenas quantidades usadas como um condimento, não como refeição principal.

Brotos de soja, ao contrário do que se supõe, não são saudáveis. A germinação a curto prazo aumenta os anti-nutrientes da soja. Ao contrário de que a germinação a longo prazo e a fermentação os diminui, quase eliminando-os completamente.

Historicamente, acreditava-se que os brotos de soja eram úteis como medicamentos, mas não para ingestão diariamente.

Em seu livro "A Verdadeira História de soja", você afirma que nunca foi demonstrado que o consumo de soja é segura e pode causar danos irreversíveis à saúde das pessoas. Quais são alguns dos efeitos colaterais mais importantes que pode produzir soja?

Eu não me sinto segura em pronunciar palavras como "irreversível" ou "incuráveis". Adultos que têm problemas de saúde relacionados à soja é muito provável que recupere sua saúde ao eliminar de sua dieta a soja e outros alimentos que contêm estrógeno, adotar uma dieta onívora, variada e ecológica, que incluem os suplementos apropriados recomendado por um nutricionista ou outro profissional de saúde. Tenho encontrado muitas vezes com problemas de tireóide, infertilidade, problemas menstruais, perda de apetite sexual, perda de cabelo e problemas digestivos. Mas os danos produzidos pelo leite soja em si é irreversível. Um momento crucial na formação do sistema reprodutivo humano é logo após o nascimento - justo quando muitas crianças que não são amamentadas tomam leite de soja. Normalmente durante este período no corpo do bebê emerge estrogênio natural, a testosterona e outros hormônios necessários para programar o sistema reprodutivo do recém-nascido para a vida adulta desde a infância até a puberdade à idade adulta.

No caso de bebês que são alimentados com leite de soja, esta formação hormonal pode

antinutrientes, mas em troca, danifica a estrutura das proteínas, tornando-as desnaturadas, de difícil digestão. (Wallace GM Studies on the Processing and Properties of Soymilk. *J Sci Fd Agric* volume 22, páginas 526-535). Além disso, os fitatos remanescentes são suficientes para impedir a absorção de nutrientes essenciais. A propósito, aquela tal solução alcalina onde a soja fica de molho é a base de *n-hexano*, nada mais que um solvente derivado do petróleo, cujos traços ainda podem ser encontrados no produto final, que vai para a sua mesa, e que pode gerar o aparecimento de outras substâncias cancerígenas. Este *n-hexano* reduz, também, a concentração de um aminoácido importante, a cistina. (Berk Z Technology of production of edible flours and protein products from soybeans. *FAO Agricultural Services Bulletin* 97, Organização de Agricultura e Alimentos das Nações Unidas, página 85, 1992).

Felizmente, a cistina se encontra abundante na carne, ovos e iogurte integral - alimentos estes normalmente evitados pelos consumidores de leite de soja. Mas como? A soja não é saudável? Não é isso que dizem os médicos e nutricionistas? Infelizmente, a culpa não é deles, e sim do jogo de desinformação que interessa à toda a indústria alimentícia. A alimentação, assim como a saúde, é um grande negócio. Dois terços de todos os alimentos processados industrialmente, contêm algum derivado da soja em sua composição. É só conferir os rótulos. A lecitina de soja atua como emulsificante. A farinha de soja aumenta a "vida de prateleira" de uma série de produtos. O óleo de soja é usado amplamente pela indústria de alimentos. A indústria da soja é enorme e poderosa.

E como se fabrica a proteína de soja? Em primeiro lugar, retira-se da soja moída o seu óleo e o seu carboidrato, através de solventes químicos e alta temperatura. Em seguida, mistura-se uma solução alcalina para separar as fibras. Logo após, submete-se a um processo de precipitação e separação utilizando um banho ácido. Por último, vem um processo de neutralização através de uma solução alcalina. Segue-se uma secagem a altas temperaturas e à redução do produto a um pó. Este produto,

altamente manipulado, possui seu valor nutricional totalmente comprometido. As vitaminas se vão, mas os inibidores da tripsina permanecem, firmes e fortes! (Rackis JJ et al The USDA trypsin inhibitor study. I. Background, objectives and procedural details. *Qual Plant Foods Hum Nutr*, volume 35, pág. 232). Não existe nenhuma lei no mundo que obrigue os alimentos à base de soja a exibirem, nos rótulos, a quantidade de inibidores da tripsina. Também não existe nenhuma lei padronizando as quantidades máximas deste produto. Que conveniente!

O povo... coitado... só foi "treinado" para ficar de olho na quantidade de colesterol - esta sim, presente em todos os rótulos. Uma substância natural e vital para o crescimento, desenvolvimento e bom funcionamento do cérebro e do organismo como um todo. O povo nunca ouviu falar nos antinutrientes e inibidores da tripsina dos alimentos de soja. A proteína texturizada de soja (proteína texturizada vegetal, carne de soja) possui um agravante a adição de glutamato monossódico, no intuito de neutralizar o sabor de grão e criar um sabor de carne. Alguns pesquisadores acreditam que o grande aumento das taxas de câncer de pâncreas e fígado, na África, se deve à introdução de produtos de soja naquela região. (Katz SH Food and Biocultural Evolution A Model for the Investigation of Modern Nutritional Problems. *Nutritional Anthropology*, Alan R. Liss Inc., 1987 pág. 50).

A minha dica: Quando consumir soja, utilize apenas os derivados altamente fermentados, como o missô e o shoyu. Mesmo assim, muita atenção para os rótulos. Compre apenas se neles estiver escrito "Fermentação Natural", e se NÃO contiverem produtos como glutamato monossódico e outros ingredientes artificiais.

Quando consumir tofu, certifique-se de lavá-lo com água corrente, pois grande quantidade dos antinutrientes ficam no seu soro.



A cara oculta do alimento "saudável" preferido dos americanos

Entrevista com a Dr. Kaayla Daniel - Nutricionista Clínica certificada pela Associação Internacional e Americana de Nutricionista Clínica (IAACN), Dallas, TX, Ph.D em Artes Interdisciplinares Instituto University, Cincinnati, OH, Março de 2004 Membro do Conselho da Weston A. Price Foundation, Washington, DC.

Sobre os efeitos sobre a saúde das pessoas, o que você diria que é mais prejudicial do produto derivado da soja no mercado?

O pior é, sem dúvida, o leite de soja, porque geralmente é o único alimento que os bebês consomem. A soja contém fitoestrógenos que podem causar mau funcionamento da tireóide e dos níveis de reprodução e tóxicos de manganês pode causar danos neurológicos e cerebrais associadas com TDAH (Déficit de Atenção e Hiperatividade) e comportamento violento. Bebês que tomam leite de soja também estão em risco aumentado de problemas gastrointestinais, alergias, asma, diminuição da absorção de minerais e baixo QI. Embora a maioria saiba que é melhor para amamentar seus bebês, as mulheres que não tem escolha, acreditam que a soja é uma opção mais saudável. Esta decisão é um desastre. Ao contrário da crença popular, nunca o leite de soja foi usado tradicionalmente na Ásia.

Para crianças e adultos, as duas piores categorias de produtos são a proteína de soja e óleo de soja. Ao contrário da Ásia, onde as pessoas comem pequenas quantidades de produtos de soja não processados, no ocidente industrial, a soja é processada para separá-la em dois produtos: proteína e óleo. Não há nada de natural ou de seguro nestes processos. A alta tecnologia empregada hoje, não só remove os anti-nutrientes e elimina toxinas naturalmente presentes na soja, mas deixam resíduos tóxicos e cancerígenos causados por altas temperaturas, alta pressão, banhos ácidos e alcalinos e solventes de petróleo.

O pior de soja que existem atualmente estão concentrados de proteína de soja, proteína texturizada de soja e vegetal hidrolisada. Estes ingredientes são encontrados em quase todos os produtos

processados, shakes, barras energéticas, hambúrgueres vegetarianos ouatum enlatado. O pior produto derivado de óleo de soja são margarinas feitas com óleo de soja parcialmente hidrogenada que contém ácidos graxos trans perigosos. Para o público aceitar e consumir estes óleos de soja, são submetidos a um processamento industrial extensa, incluindo desodorização e hidrogenação.

A proteína de soja tem uma excelente reputação, mas o óleo de soja perdeu sua popularidade e levou a uma divisão em classes de marketing. Pessoas preocupadas com a saúde de alta classes sociais estão dispostos a pagar um preço alto em supostos efeitos benéficos da soja em ervanárias e lojas de alimentos orgânicos. Enquanto isso, o resto engole o mortal de óleo de soja e gorduras hidrogenadas em alimentos processados, no supermercado: bolachas, biscoitos, doces, alimentos enlatados, batatas fritas congeladas, etc. No entanto, produtos de soja têm custos elevados associados na mente popular com a palavra "saudável". Embora o americano médio ainda considera um "bife de soja" como repugnante, não parecem perceber que a indústria de alimentos introduziu a soja invisível na maioria dos produtos nos supermercados. Enquanto os preços continuam baixos e o sabor e a textura são familiares, a soja é vista como um aditivo saudável.

O produto que estou mais preocupada com leite de soja. Não porque é o pior produto existe, mas porque as pessoas estão comendo demais.

Como a soja conseguiu, pois até recentemente era um produto impopular, agora ser vista como uma panacéia para prevenir todos os tipos de doenças?

Durante anos, o mercado de soja era muito limitado. Os americanos não apenas odiavam seu sabor como também as flatulência que ela produzia, assim como a consideravam como comida de hippie ou especial para vegetarianos. Obviamente essa percepção conturbada da soja preocupava a indústria, que tinha em abundância resíduos de proteína de soja, procedentes da produção de óleo de soja para se livrar. Afinal, só poderia alimentar os animais uma certa quantia antes do aparecimento de complicações graves de saúde. Para fazer um lucro de venda de proteína de soja como "alimento para humanos," a indústria precisava fazer que as pessoas estivessem dispostas não apenas a comer soja, mas pagar caro pelo privilégio.

Como um figurão de marketing explicou em 1975, "o caminho mais rápido para um produto ser aceito entre a população de menor poder aquisitivo, é que as pessoas com poder de compra maior, consuma por causa de suas propriedades saudáveis".

Este milagre foi conseguido por convencer o público sobre os efeitos benéficos da soja.

Milhões de dólares da indústria da soja são investido em pesquisa médica, patrocinando simpósios, para estabelecer reclamações à FDA (Food and Drug Administration) que produzem os benefícios para a saúde do consumo de soja sobre a rotulagem de tais produtos e para influenciar nutricionistas e jornalistas. A campanha levou a uma exaltação de soja e lucros enormes.

Com tantos produtos de soja (concentrado de proteína de soja, óleo de soja, etc) que conselhos daria aos consumidores que querem evitar a soja, mas não sabem por onde começar?

É um desafio, especialmente para pessoas com alergia a soja. Mas também nos dá a oportunidade de escolher alimentos no seu melhor. A melhor maneira, e talvez a única, para evitar a soja completamente é para c



comprar alimentos crus e prepare-os. Para aqueles que ainda preferem produtos embalados e prontos para comer, eu recomendo que você verifique a lista de produtos em minha página-web: <http://blog.wholesoystory.com/>. A lista contém análises sobre como a soja se esconde na lista de ingredientes com apelidos como "sabor natural" ou "proteína vegetal texturizada."

Mas nem todas as notícias são ruins. Em janeiro de 2006, os consumidores dos EUA vão se beneficiar de uma lei que estabelece que os rótulos indicam se o produto contém qualquer um dos oito principais produtos alérgicos: leite, ovos, amendoim, nozes, peixe, marisco, trigo ou soja, e requerirá inspeções por parte da FDA para garantir que a indústria de alimentos dê cumprimento à presente lei, e eliminar a poluição proveniente dessas substâncias alérgicas a muitos produtos em que foi intencionalmente incluídos como ingredientes. Nós temos esta lei, através da Iniciativa de Alergia Alimentar, uma organização sem fins lucrativos sediada em Nova York.

Muitos americanos estão convencidos de que a soja é a salvação para doenças do coração, sintomas da menopausa e níveis elevados de colesterol, entre outros. O que você diria a esse grande grupo de pessoas que ainda pensam que a soja é uma refeição saudável?

Em geral, devemos ser cautelosos de pensar que qualquer alimento é um alimento milagroso, especialmente um que tem sido promovido pelos próprios fabricantes e, que portanto se beneficiam desta reivindicação. Nós ouvimos tantas coisas maravilhosas sobre a soja, mas as pessoas precisam se lembrar que os potenciais benéficos não superam os riscos decorrentes da sua utilização demonstrada. Milhares de clínicos, epidemiológicos concluíram que o consumo de soja está associada a problemas de desnutrição, digestivo, hipotireoidismo, declínio cognitivo, problemas reprodutivos, sistema imunológico enfraquecido, e até mesmo problemas cardíacos e câncer.

O público não foi avisado de que a soja