

Soja

Gezondheid moet je dagelijks opbouwen en onderhouden, met name door een gezonde en gevarieerde voeding en een levensstijl met voldoende beweging. Eten is echter ook een genot en de kunst bestaat erin om met een gezond voedingspatroon het juiste evenwicht te vinden. Soja vormt de basis voor een breed assortiment producten boordevol gezonde eigenschappen die op een smaakvolle manier bijdragen aan een gezonde en gevarieerde voeding. We gaan op zoek naar het verhaal achter deze eeuwenoude boon vol rijkdommen...

Een stukje geschiedenis

Soja is al duizenden jaren oud! Alles begon in China, waar soja al ruim vijfduizend jaar wordt gegeten. Langzaam kwam de teelt in heel Azië tot ontwikkeling, waar soja nog steeds een belangrijke plaats inneemt in de dagelijkse voeding. Pas aan het begin van de 18e eeuw zette de kleine boon ook voet aan wal in de Oude Wereld, waar soja nog verscheidene jaren niet meer dan een botanische zeldzaamheid zou blijven.

De teelt kwam op gang in Illinois (Verenigde Staten) en zou in de loop van de twintigste eeuw snel opbloeien in de hele Verenigde Staten en ook in Europa.

Een belangrijke voedingsstof door de eeuwen heen...

Historisch gezien vormde soja duizenden jaren lang een kostbaar middel om in de basis voedingsbehoeften te voorzien, vooral dan als bron van eiwitten. Soja is immers een van de beste eiwitbronnen van het hele plantenrijk. Ook nu nog blijkt soja een heus godsgeschenk dat bepaalde onevenwichten in ons moderne voedingspatroon kan helpen corrigeren...

een bron
van
evenwicht op
ons bord



ensa



Wat is soja eigenlijk?

De soja die in Azië wordt gegeten of gebruikt voor de talloze producten op basis van soja, is het zaad van de sojaplant of *Glycine Maxima*, die ongeveer 80 cm hoog kan worden. De plant behoort tot de familie van de peulvruchten, net als erwten en droge bonen.



Er is "soja" en "soja"

Verwar de sojaboon en haar afgeleide producten (drinkjes, tofu,...) niet met 'sojascheuten' of 'sojaspruiten'. Sojabonen zijn rijk aan eiwitten en arm aan water, terwijl sojascheuten juist veel water en weinig eiwitten bevatten. Ze behoren tot een andere familie..

Van boon tot... “melk”: de weg die soja aflegt

De ENSA-leden verwerken soja tot dranken, nagerechten enz. met behulp van eenvoudige maar strikte, natuurlijke processen. Deze verwerking gebeurt op een volledig natuurlijke manier.

Na de oogst worden de sojabonen gesorteerd, schoongemaakt en gepeld. Vervolgens worden ze vermalen in water, dat na filtering ‘sojamelk’ oplevert. Die melk dient als basis voor diverse sojaproducten (dranken, nagerechten, yofu (soort yoghurt) of sojaroom), die perfecte vervangingsmiddelen zijn voor koemelkproducten.

Hele bonen, isolaten of supplementen: wat is het verschil?

Sojadranken op basis van hele bonen bevatten alle verschillende sojabestanddelen en dit in de juiste verhoudingen. Verwar deze dranken niet met andere sojaproducten die niet op natuurlijke wijze zijn verkregen, maar door chemische extractie, concentratie of purificatie. Die processen leveren namelijk eiwitisolaten op, die de andere voedingsbestanddelen van soja niet meer bevatten.

Ook voedings-supplementen op basis van soja zijn het resultaat van totaal andere verwerkingsprocessen dan de voedingsmiddelen uit hele sojabonen. Zij bevatten nog slechts een paar bestanddelen van de boon, die van de andere in soja aanwezige bestanddelen werden geïsoleerd. Daarbij mogen deze producten niet worden vergeleken met natuurlijk bereide voedingsmiddelen uit hele sojabonen.

De familie van sojaproducten

Sojadrank of ‘sojamelk’ is verkrijgbaar in verschillende smaken: naturel, met vruchten, met cacao enz. Om van de melk yoghurt te maken, kan ‘sojamelk’ worden gegist tot een soort ‘yoghurt’, ook wel yofu genoemd, die naturel of bijvoorbeeld met vruchten wordt gegeten.

Wist je dat...

soja
milieuvriendelijk
is?

De plant kan
namelijk
stikstof uit de
lucht binden.
Zo beschermt
soja de
vruchtbaarheid
van de bodem en hoeven geen stikstofhoudende
meststoffen worden gebruikt. Dit is beter voor
de grond én het grondwater.



'Sojamelk' wordt ook gelatineachtig gemaakt voor de productie van nagerechten die romig en smeugig zijn

Tofu, ook afkomstig van de familie van sojaproducten, is een voedingsmiddel dat in Azië al vanouds wordt gegeten.

In combinatie met andere ingrediënten (granen, groenten enz.) wordt soja ook verwerkt tot 'sojasteaks', die een alternatief vormen voor vlees.

Soja in de voedingscontext

Het bevorderen van een gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging is op Europees niveau een prioriteit geworden om de strijd aan te gaan tegen de bliksemsnelle opmars van zwaarlijvigheid en om het risico op verschillende chronische aandoeningen te verminderen. De onevenwichtigheid in de Europese voedingspatronen wordt hoofdzakelijk veroorzaakt door een overmatig calorieënaanbod (voeding) in verhouding tot het verbruik (lichaamsbeweging) en door een te hoog gehalte aan vetstoffen, met name verzadigde vetzuren.

De voedingsbestanddelen van soja beantwoorden perfect aan de huidige behoeften voor een gezonde voeding. Soja bevat immers:

- Plantaardige eiwitten
 - Soja is het enige eiwit dat alle essentiële zuren bevat.
 - Soja-eiwitten hebben bovendien een heilzame werking op het cholesterolgehalte; dit is reeds door talrijke wetenschappelijke studies aangetoond.
- Geen cholesterol: soja is van plantaardige oorsprong en bevat dus helemaal geen cholesterol
- Weinig vetstoffen (1,9 % voor 'sojamelk', 5 % voor tofu)
- Vetstoffen van een goede kwaliteit
 - Sojadranken bevatten slechts 15 % verzadigde vetzuren (tegen 66 % in zuivelproducten)
 - Ze bevatten daarentegen veel meervoudig onverzadigde vetzuren, waaronder de twee essentiële vetzuren (omega-6 en omega-3)



Meer plantaardige producten voor een betere balans

Eiwitten zijn voedingsstoffen die bestaan uit aminozuren, een soort van 'biologische bouwstenen' die ons organisme nodig heeft om cellen en weefsels te vernieuwen. Sommige aminozuren worden 'essentieel' genoemd, omdat we ze niet zelf kunnen aanmaken. Wij moeten er dan ook absoluut voor zorgen dat we ze in voldoende hoeveelheden opnemen via onze voeding.

Vooral soja-eiwitten zijn interessant, want het zijn de enige plantaardige eiwitten die alle essentiële aminozuren in voldoende hoeveelheden bevatten. Ze vormen dan ook een van de meest evenwichtige eiwitbronnen van het hele plantenrijk.

In onze westerse voeding hebben bronnen van dierlijke eiwitten duidelijk de overhand (vlees, kaas,...). Die bevatten ook nog eens veel verzadigde veten cholesterol, waarvan een overmatig gebruik cholesterolverhogend werkt.

- Door producten van dierlijke oorsprong (vlees, zuivelproducten enz.) te vervangen door producten op basis van soja, wordt de eiwitbalans in onze voeding opnieuw in evenwicht gebracht en verbetert de kwaliteit van de verbruikte vetstoffen.

Bovendien vormen producten op basis van soja ook een goed alternatief voor:

- Personen die allergisch zijn voor koemelk. Uit een studie van Zeiger en collegae (uitgevoerd in 2003) blijkt overigens dat 80 % van de kinderen met een allergie voor koemelkeiwit wel soja kunnen gebruiken.
- Personen die geen lactose verdragen. Lactose is een melksuiker. Deze suiker zit in natuurlijke vorm in koemelk en ook in van melk afgeleide producten. Aangezien voedingsmiddelen op basis van soja van nature geen lactose bevatten, vormen ze een prima alternatief voor zuivelproducten.

Op het gezonde pad met isoflavonen

Het lijkt erop dat de consumptie van soja noemenswaardige voordelen oplevert voor de gezondheid zoals tijdens de menopauze. Uit gegevens blijkt dat een dagelijkse inname van 30 mg soja-isoflavonen het aantal opvliegers aanzienlijk kan verminderen. Ook kan de consumptie van soja bijdragen tot gezondere botten en hart- en bloedvaten bij vrouwen in de menopauze.

Soja en sojaproducten bevatten verbindingen die bijzonder interessant blijken voor onderzoekers: isoflavonen. De chemische structuur van deze verbindingen is verwant aan die van oestrogenen, ze worden ook fyto-oestrogenen genoemd.

Soja-isoflavonen worden bestudeerd in het kader van de preventie van zogenaamde 'hormoonafhankelijke' kankers. Dit zijn kankers die worden beïnvloed door hormonen, zoals borst- en prostaatkanker.

Het is bekend dat Aziatische vrouwen duidelijk minder gevoelig zijn voor borstkanker dan Europese en Amerikaanse vrouwen. Uit studies blijkt dat de consumptie van isoflavonen via sojavoedingsmiddelen bij Aziatische vrouwen hierin een cruciale rol zou kunnen spelen. Uit de huidige gegevens kunnen nog geen conclusies worden getrokken voor westerse vrouwen, maar het onderzoek gaat voort.

Ook prostaatkanker komt in Azië beduidend minder vaak voor dan in westerse landen. Volgens de resultaten van bevolkingsstudies (epidemiologische studies) zou de consumptie van soja-isoflavonen in verband kunnen worden gebracht met een verlaagd risico op deze vorm van kanker. Wetenschappers stelden reeds in enkele onderzoeken vast die dit beschermende effect zouden verklaren. Ook hier wordt het onderzoek voortgezet.

Ook op heel wat andere gebieden wordt onderzoek verricht naar soja-isoflavonen. Er zijn reeds bemoedigende (preliminaire) resultaten behaald, met name met betrekking tot de botten en hersenen en de verlichting van ongemakken tijdens de menopauze. kunnen aanmaken. Wij moeten er dan ook absoluut voor zorgen dat we ze in voldoende hoeveelheden opnemen via onze voeding. .

Soja in een evenwichtige voeding

In een gezonde en gevarieerde voeding kunnen sojaproducten verschillende voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong deels vervangen.

- Sojadranken of 'sojamelk', specialiteiten van het type 'yoghurt', nagerechten en keukenroom op basis van soja kunnen de plaats van zuivelproducten perfect innemen. Kies bij voorkeur met calcium verrijkte sojaproducten, wat meestal wel het geval is.

Tofu en 'sojasteaks' bevatten meer eiwitten en kunnen vlees en gevogelte gemakkelijk vervangen.

Deze vervanging heeft talloze voordelen voor onze voeding, want in vergelijking met vlees- of zuivelproducten geldt voor sojaproducten het volgende:

- lager gehalte verzadigde vetzuren
- bevat geen lactose (melksuiker is niet altijd goed)
- bevat geen cholesterol
- hoger gehalte meervoudig onverzadigde vetzuren
- uitstekend verteerbaar
- 100 % plantaardig

Een weldaad voor iedereen!

Sojavoedingsmiddelen kunnen perfect worden opgenomen in de voeding voor kinderen (vanaf één jaar), volwassenen en ouderen.

Voedingsbestanddelen van koemelk versus 'sojamelk'

Samenstelling	Halfvolle koemelk	Met calcium verrijkte 'sojamelk'
Voedingswaarde (kcal)	48	44
Eiwitten (g)	3.3	3.3
Koolhydraten (g)	4.8	3.2
▪ waarvan suikers	4.8	3.0
▪ waarvan lactose	4.8	0
Vezels (g)	0	0.3
Vetstoffen (g)	1.6	1.9
▪ waarvan verzadigde vetzuren	1.0	0.3
▪ waarvan meervoudig onverzadigde vetzuren	0	1.0
▪ waarvan cholesterol	5	0
Calcium	118	110

Bron: Souci-Fachmann Kraut

Hoe soja integreren in onze voeding?

Naturel of met vruchten, zoet of hartig, 's ochtends of 's avonds... er bestaan wel duizenden overheerlijke manieren om sojaproducten in ons voedingspatroon in te passen. Een weldaad voor je lichaam, en het is nog lekker ook: geef je voeding een plantaardig tintje!

's Ochtends

Een glas sojadrink, natuur of met chocoladesmaak, warm of koud, past perfect bij de boterhammen van je ontbijt. Wie liever ontbijtgranen eet, kan die ook uitstekend combineren met 'sojamelk'/ yofu.



Middag- of avondmaal

Tofu kan in talloze bereidingen worden verwerkt, van een koud voorgerecht tot een warme maaltijd. Snijd de tofu in blokjes of dunne plakjes en bak ze in een wok of pan. Ook marinieren is een mogelijkheid (in een marinade met sojasaus bijvoorbeeld). Of gebruik tofu als vulling voor groenten, pannenkoeken enz.



Tofu kan zelfs worden gebruikt voor gebak of cake. Plantaardige 'steaks' zijn in een oogwenk klaar in de pan (of oven) en zijn heerlijk op brood, bij salades, groenten, aardappelen enz.

Nagerecht of lichte maaltijd

Maak de maaltijd niet te overdadig en eindig licht met een specialiteit van het type 'yoghurt' of met een romig dessert op basis van soja. Of eet je die liever als gezond tussendoortje?



Conclusie

Door gezond te eten voelen we ons goed. Dankzij hun uitermate interessante voedingsbestanddelen beantwoorden sojavoedingsmiddelen perfect aan de huidige behoeften voor een gezonde voeding. Bovendien is het assortiment van sojaproducten zo gevarieerd dat iedereen ze gemakkelijk in een smaakvol, gezond en gevarieerd voedingspatroon kan inpassen



ENSA Secretariaat
Kortenberglaan 118
1000 Brussel, België

Tel.: +32 (0)2 741 62 15
Fax: +32 (0)2 737 95 01
secretariat@ensa-eu.org
www.ensa-eu.org

ensa