

Documento de posição da ENSA SAC

Alimentos de soja na Ásia Oriental – O que se come efectivamente?

Introdução

Há séculos que os alimentos de soja têm sido uma parte importante de muitas dietas da Ásia Oriental e continuam a ser apreciados actualmente. Mas que quantidade e que tipos de alimentos de soja são, na verdade, consumidos nestes países? É interessante: diferentes países, e até mesmo regiões no mesmo país, podem fazer um consumo de alimentos de soja claramente diferente.

Medir o consumo de alimentos de soja

As informações sobre o consumo de soja na Ásia Oriental são oriundas de várias fontes, incluindo inquéritos nacionais sobre alimentação e estudos que avaliam especificamente o consumo de soja.

Alimentos de soja comuns nas dietas da Ásia Oriental

Alimentos de soja não fermentados	
Bebida de soja	Produzida demolhando soja seca e triturando-a com água. Em termos nutritivos, as bebidas de soja são semelhantes ao leite de vaca meio gordo.
Tofu	Também conhecido como requeijão de soja, o tofu é produzido coagulando a bebida de soja com um coagulante. As variedades incluem simples, fumado e sedoso.
Edamame	Edamame é soja jovem, colhida quando ainda está verde e tem um sabor doce. Ao contrário da soja dura, seca e madura utilizada para fazer bebida de soja e tofu, o edamame é mais macio e come-se como petisco ou prato de vegetais principal.
Grãos de soja	Feitos a partir de soja integral demolhada que depois é assada ou tostada até ficar crocante e castanha. Têm um sabor e uma textura semelhantes a amendoins.

Alimentos de soja fermentados	
Miso	Uma pasta de soja espessa feita a partir da fermentação de soja com sal, outros cereais como o arroz e uma cultura de bolor. O miso é utilizado para molhos e pastas, sopas e conservação de vegetais e carne em vinagre.
Nato	O nato é feito a partir de soja integral fermentada e cozinhada. Popular como alimento de pequeno-almoço e servido, geralmente, como cobertura de arroz e com vegetais.
Tempeh	Feito a partir de soja que foi demolhada de um dia para o outro, cozida e depois fermentada, como um bolo. Comido como parte de uma refeição e em sopas.

Consumo de alimentos de soja em países seleccionados da Ásia Oriental

Alguns estudos que examinam o consumo de soja verificaram o grande intervalo de consumo entre os diferentes países e até diferenças entre regiões do mesmo país. Por exemplo, na China, o consumo de soja varia consideravelmente. Foi relatado um baixo consumo no sul, ao passo que aumenta consideravelmente no nordeste. Os dados de grandes estudos efectuados em Xangai revelaram que aqui é consumida mais soja, em comparação com outras regiões da China. Nesta região, os maiores consumidores de soja comem cerca de duas ou três doses por dia. A bebida de soja e o tofu são os alimentos de soja mais habitualmente consumidos.

O Japão tem um consumo semelhante ao de Xangai, mas ao contrário da China, o consumo de soja no Japão é semelhante em todo o país. Os que consomem mais soja, comem cerca de duas a três doses de alimentos de soja tradicionais por dia.

Em comparação com Xangai e com o Japão, Hong Kong e Singapura têm um consumo de soja inferior, ao passo que a Indonésia é praticamente igual, enquanto o consumo na Coreia e em Taiwan se encontra entre o de Xangai e Singapura.

Existe a impressão errada de que todos os alimentos de soja consumidos na Ásia Oriental são fermentados. Na verdade, os alimentos de soja fermentados raramente são consumidos por pessoas de etnia chinesa. A tabela seguinte descreve os principais tipos de alimentos de soja consumidos em vários países da Ásia Oriental, a par com a quantidade média de proteína de soja consumida diariamente. Alimentos de soja não fermentados, como bebida de soja e tofu, são muito populares na China e em Hong Kong. No Japão, cerca de metade dos alimentos de soja consumidos são não fermentados, ao passo que na Indonésia constituem menos de dois terços e na Coreia do Sul menos de um terço.

Tipos de alimentos de soja e quantidades de proteína de soja consumidas

País	Principais tipos de alimentos de soja	Consumo diário médio de proteína de soja
China	Não fermentados (tofu/bebida de soja)	Varia consoante as regiões, de 1 g a 2 g até 13 g (Xangai)
Japão	Mistura de fermentados (miso/nato) e não fermentados (tofu)	6 g a 9 g
Hong Kong	Não fermentados (tofu/bebida de soja)	4 g a 8 g
Indonésia	Mistura de fermentados (tempeh) e não fermentados (tofu)	Aprox. 8 g (os dados são limitados)
Coreia do Sul	Mistura de fermentados (produtos locais específicos) e não fermentados (tofu/soja/bebida de soja)	4 g a 6 g
Singapura	Não fermentados (tofu/produtos locais específicos/bebida de soja)	5 g
Taiwan	não fermentados (tofu)	7 g

Concluindo...

- Tradicionalmente, os alimentos de soja têm tido um papel importante em muitas dietas da Ásia Oriental
- O consumo de soja difere de país para país e, em alguns casos, difere entre regiões do mesmo país
- Japão, Indonésia e Xangai têm os consumos mais elevados e Singapura e Hong Kong os mais reduzidos
- China, Hong Kong e Singapura consomem, principalmente, alimentos de soja não fermentados, enquanto no Japão, na Indonésia e na Coreia do Sul se consomem tanto fermentados como não fermentados
- Tanto os alimentos de soja fermentados como os não fermentados continuam a ter um papel significativo nas dietas tradicionais da Ásia Oriental e podem ser apreciados como parte de uma dieta global equilibrada e saudável