

Quels sont les bienfaits pour la santé du soya?

Qu'est-ce que le soya?

Le soya provient de la plante du même nom. Les fèves soya font partie de la famille des légumineuses, qui regroupe les haricots secs, les pois et les lentilles.

Valeur nutritive du soya

Les fèves soya sont riches en protéines de qualité; 175 ml (¾ tasse) de fèves soya cuites renferment autant de protéines que 75 g (125 ml ou ½ tasse) de viande, de poulet ou de poisson cuit. Tout comme la viande, les fèves soya contiennent en quantité suffisante tous les éléments de base essentiels, ou aminoacides, nécessaires pour demeurer en bonne santé.

Le soya est plus riche en gras que les autres légumineuses, qui en contiennent généralement très peu. Toutefois, il s'agit principalement de bons gras (les gras monoinsaturés et polyinsaturés, notamment les acides gras oméga-3). Toutes les légumineuses, y compris le **soya**, sont dépourvues de cholestérol.

Le soya est une excellente source de minéraux, dont le calcium et le fer :

- Le calcium aide à construire et à maintenir des os et des dents solides.
- Le fer est utilisé pour transporter l'oxygène vers les cellules des tissus et des muscles.

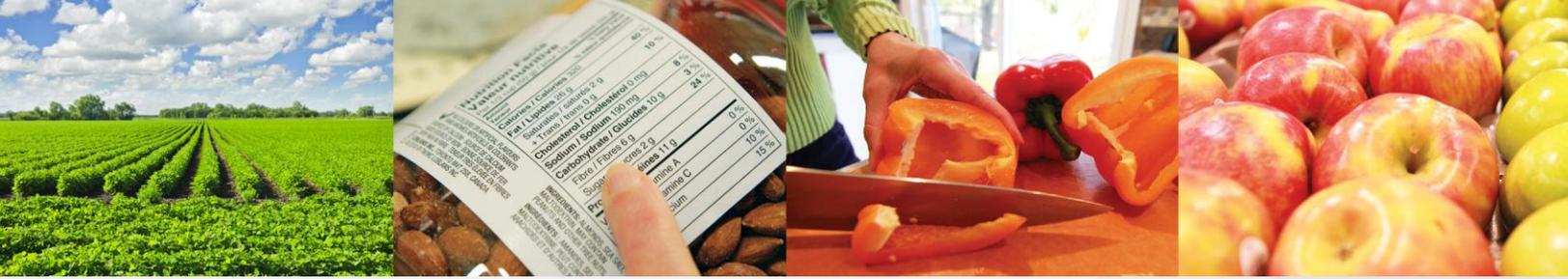
Le soya contient également des isoflavones, des antioxydants qui pourraient procurer des bienfaits pour la santé.

Effets du soya sur la santé

Plusieurs directives alimentaires nationales, dont le [Guide alimentaire canadien](#), recommandent la consommation d'aliments à base de soya dans le cadre d'une saine alimentation.

Plus de recherches sont nécessaires pour déterminer la quantité de soya requise pour obtenir des bienfaits pour la santé. Cependant, de deux à trois portions par jour d'aliments traditionnels à base de soya sont considérées comme étant bénéfiques.

De deux à trois portions fournissent environ 15 à 20 g de protéines de soya et environ 50 à 75 mg d'isoflavones. Cette quantité correspond à celle du régime alimentaire asiatique.



La teneur en isoflavones de soya varie selon le genre d'aliment, le type et le niveau de transformation, et la marque du produit. Des sources riches en isoflavones sont présentées dans le tableau ci-dessous.

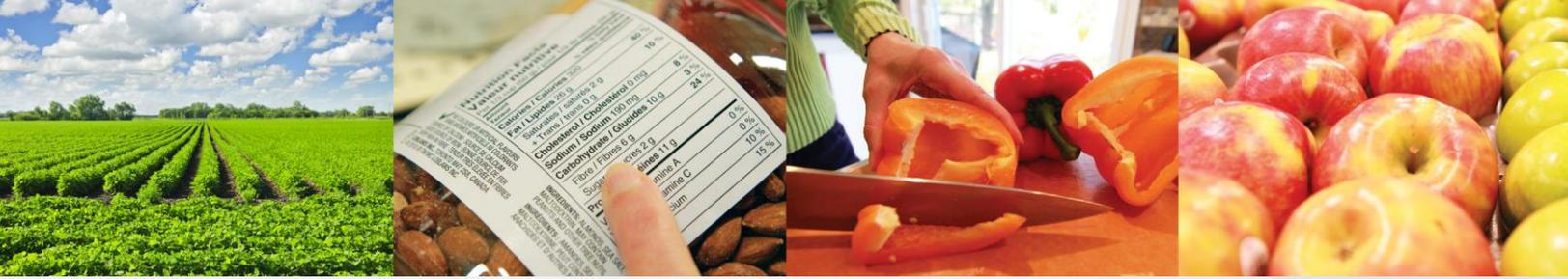
Aliments à base de soya, isoflavones et protéines

Aliments à base de soya	Taille de la portion	Protéines	Isoflavones
Fèves soya cuites	175 ml (3/4 tasse)	21 g	81 mg
Fèves soya vertes (edamames)	175 ml (3/4 tasse)	25 g	138 mg
Tofu	175 ml (3/4 tasse)	17 g	52 mg
Noix de soya rôties	60 ml (1/4 tasse)	11 g	60 mg
Boisson de soya	250 ml (1 tasse)	7 g	de 20 à 30 mg

De nombreuses recherches ont été effectuées sur les bienfaits potentiels pour la santé et l'innocuité du soya. Il a été démontré que le soya joue un rôle bénéfique dans deux domaines : la santé du cœur et le cancer du sein.

- Santé du cœur – Remplacer des aliments d'origine animale et des produits laitiers à forte teneur en matières grasses par des aliments à base de soya peut favoriser la santé du cœur. Par ailleurs, on a constaté de faibles diminutions du taux de cholestérol LDL chez les gens qui consomment au moins 20 g de protéines de soya par jour.

Par ailleurs, en intégrant des aliments à base de soya à leur alimentation, les femmes ménopausées pourraient observer une réduction de leur tension artérielle.



- Cancer du sein – Les aliments à base de soya, et non pas les suppléments de soya, pourraient contribuer à prévenir le cancer du sein. Cependant, la quantité précise de soya requise demeure incertaine. Davantage de recherche est nécessaire pour mieux comprendre le rôle que joue le soya dans la prévention du cancer du sein.

Les survivantes du cancer du sein peuvent en consommer environ 2 portions par jour sans danger. Le soya est un aliment bon pour le cœur qui permet d'ajouter des protéines, des fibres et de la variété à l'alimentation .

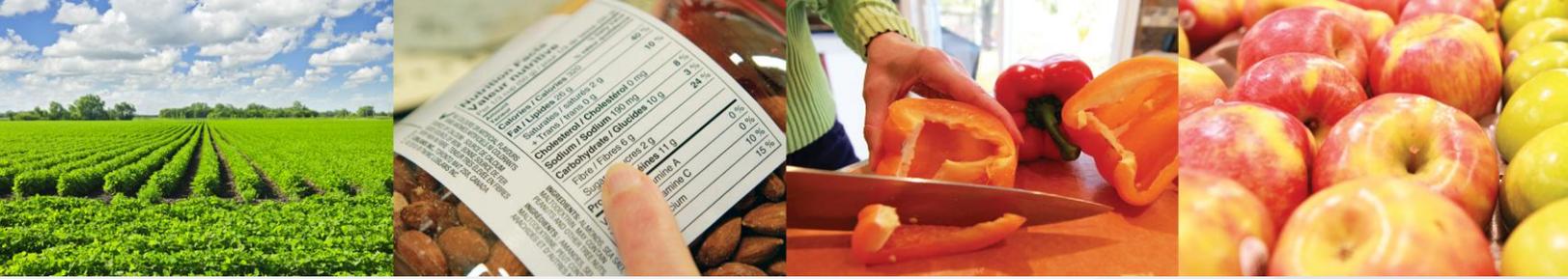
Des études récentes montrent que les femmes qui ont souffert d'un cancer du sein sensible aux œstrogènes n'ont pas besoin d'éviter les isoflavones de soya. Cela dit, il demeure important que les femmes ayant été atteintes d'un cancer du sein discutent avec leur médecin de la consommation d'aliments à base de soya.

Aliments courants à base de soya

Il existe une grande variété d'aliments à base de fèves soya. Optez pour des aliments à base de soya traditionnels moins transformés, comme le tofu, les fèves soya et les boissons de soya :

- Tofu – Incorporez du tofu ferme ou extra-ferme dans vos sautés de légumes, vos soupes et vos sauces pour pâtes. Le tofu soyeux quant à lui peut être utilisé pour préparer des sauces lisses, des trempettes, des desserts crémeux, des boissons frappées ou des soupes.
- Fèves soya – Les fèves soya entières peuvent être achetées fraîches, séchées, en conserve ou rôties. Les fèves soya séchées, en conserve ou vertes peuvent être ajoutées aux salades, aux soupes ou aux plats de pâtes. Vous pouvez également vous procurer des fèves soya vertes (edamames) dans l'allée des surgelés; elles peuvent être bouillies ou cuites à la vapeur et savourées comme un légume.

Les fèves soya peuvent aussi être trempées dans l'eau, puis rôties dans l'huile ou à la chaleur sèche. Les fèves soya rôties, ou noix de soya, ont un goût comparable à celui des arachides et elles sont vendues nature, salées ou assaisonnées. Elles constituent une solution de rechange aux arachides intéressante et contiennent moins de gras.



- Boissons de soya – Les boissons de soya sont composées de fèves soya réduites en un liquide qui ressemble à du lait. Vous pouvez boire de la boisson de soya telle quelle ou vous pouvez l'utiliser pour remplacer le lait de vache dans votre thé, en verser sur vos céréales ou même l'incorporer dans vos sauces et vos soupes.

Assurez-vous toutefois de choisir une boisson de soya nature enrichie qui renferme au moins 7 g de protéines par 250 ml (1 tasse). Les boissons de soya enrichies contiennent autant de calcium, de vitamine D, de vitamine A et de zinc que le lait.

En moyenne, les boissons de soya fournissent également de 8 à 14 % de l'apport quotidien recommandé en fer.