

Soja preta previne envelhecimento em maior proporção que amarela



Quando se fala em soja, logo se pensa no grão amarelo. Poucos sabem, porém, que a soja preta **tem as mesmas qualidades nutricionais**, além de **apresentar o dobro de atividade antioxidante** e prevenir a degeneração das células. Estas características se mantêm mesmo depois do cozimento, segundo o estudo da engenheira de alimentos Diana Figueiredo de Rezende, da Faculdade de Ciências Farmacêuticas (FCF) da Universidade de São Paulo (USP).

A maior quantidade de compostos **fenólicos e flavonóides** e a presença de antocianinas na soja preta são responsáveis pelas propriedades diferenciadas em relação à amarela. Isto porque as substâncias são responsáveis por evitar reações de oxidação de moléculas que podem acelerar o processo de morte celular, ou seja, são antioxidantes. Ao comprovar a relação entre compostos fenólicos, flavonóides e antocianinas com a antioxidação, **a pesquisa indicou que, em média, a soja preta apresenta o dobro desta capacidade**. O cozimento de ambos os tipos gerou uma perda igual de compostos fenólicos totais, de aproximadamente 40%.

As antocianinas contém um pigmento que vai do vermelho ao azul e, portanto, são encontradas principalmente em alimentos destas tonalidades. Elas fazem parte do grupo dos flavonóides, compostos de origem vegetal não produzidos pelo corpo humano. As antocianinas são o principal fator diferencial entre as duas sojas, já que é apenas encontrada na preta. Além disto, Diana identificou os dois tipos desta substância encontrados na soja preta: cianidina-3-O-glicosídeo e a peonidina-3-O-glicosídeo.

A qualidade nutricional das duas variedades também foi analisada. Resíduos minerais, lipídeos, proteínas e carboidratos totais foram mensurados nos dois grãos. Neste quesito, o estudo constatou a equivalência da porcentagem destas substâncias, ou seja, a mesma composição centesimal. Diante disto, ela garante “poderá haver uma aplicabilidade tecnológica similar e, possivelmente, maiores benefícios à saúde.”

Para garantir que características do solo não interferissem no resultado do estudo, foram analisados grãos de uma mesma região. “Tomou-se a precaução de que todas as amostras fossem provenientes da mesma safra e que tivessem as mesmas condições de cultivo”, explica Diana. A pesquisa da FCF também buscou entender se havia diferença na massa de 100 grãos de cada espécie e em seus teores de compostos da gordura, os ácidos graxos. Isto porque “o óleo de soja tem grande importância econômica e comercial”. Nenhum destes indicadores variou de um tipo para o outro.

A engenheira decidiu pesquisar o tema, pois segundo ela, “havia relativamente pouca pesquisa com soja preta, em comparação com os inúmeros trabalhos publicados sobre soja amarela”. Provavelmente devido à raridade no mercado, a reportagem da Agência Universitária de Notícias (AUN) constatou que a soja preta pode chegar a custar três vezes o preço do grão comum. Diante disto, o estudo pode propiciar um novo nicho de negócio para pequenos produtores. Sua dissertação de mestrado Estudo

PESQUISA

Postado em 19/11/2013

comparativo de características físico-químicas e nutricionais da soja preta e amarela foi orientada pela professora Ursula Maria Lanfer Marquez.

Fonte: Agência Universitária de Notícias