

Tofu

Propriedades nutritivas

Conheça mais sobre o alimento e saiba os benefícios que pode trazer para a saúde

Dos alimentos à base de soja tradicionalmente consumidos no Oriente, o tofu é um dos mais populares. Considerado um alimento tradicional, é comum e indispensável à dieta japonesa, podendo ser consumido de várias maneiras. Seu consumo é vantajoso pelas suas importantes propriedades nutritivas e funcionais, principalmente devido ao conteúdo proteico de elevado valor biológico.

O tofu ou "queijo de soja" é um alimento originário da China que foi introduzido no Japão pelos monges budistas durante a Era Heian, por volta do ano 600. Portanto, é surpreendente como o tofu, com uma história tão antiga, ainda seja um dos alimentos mais consumidos no Japão, China e Coreia.

O consumo do tofu teve um aumento considerável a partir do ano 2000 nos Estados Unidos e na Europa devido à nova tendência nos hábitos alimentares da população ocidental, a qual incentiva o consumo de alimentos mais saudáveis e que podem trazer algum benefício à saúde. O tofu, além dos aspectos relacionados à saúde, também é um grande aliado para a elaboração de alimentos menos calóricos ou dietéticos.

A maior parte da proteína de soja utilizada pela indústria de alimentos destina-se ao desenvolvimento de produtos à base de soja como leite, tofu, miso, tempeh, molho, dentre outros. Basicamente, o tofu é obtido a partir da coagulação do "leite de soja", num processo semelhante à coagulação do leite de vaca para obtenção do queijo.

O tofu proporciona 77 kcal de energia a cada 100g de produto, os quais estão distribuídos em 7 g de proteína, 5 g de lipídios, 0,8 g de carboidratos e 0,6 g de minerais. Dentre os minerais, contém 120 mg de cálcio, 85 mg de fósforo, 1,4 mg de ferro, 85 mg de potássio, 32 mg de magnésio e 0,68 mg de zinco além de poucas calorias e baixo conteúdo proteico mas rico em aminoácidos essenciais (aqueles que o corpo não sabe produzir).

Nos Estados Unidos, há uma alta incidência de obesidade na população, portanto são realizadas várias campanhas sobre mudanças nos hábitos alimentares em busca da reversão deste problema. O tofu, devido a seu reduzido



Pesquisas revelam que o tofu é um grande aliado no combate a doenças cardiovasculares e circulatórias

RECEITA

Salada do "chef" com tofu

Eis uma sugestão de salada com tofu, uma opção prática, rápida e saudável que pode fazer parte do seu cardápio ainda hoje. É a Salada do "chef" com tofu. **Ingredientes:** ½ tofu (225g); um dente de alho; um pé de alface pequeno; ½ xícara (chá) de pepino picado; ½ xícara (chá) de salsa picada; ½ xícara (chá) de pimentão picado; ½ xícara (chá) do queijo de sua

preferência; uma xícara (chá) de carne cozida e picada (frango, boi, presunto ou porco); ½ xícara (chá) de cenouras cozidas e picadas. **Para o tempero:** 2/3 xícara (chá) de azeite de oliva; 1/3 xícara (chá) de vinagre ou 3 colheres de sopa de suco de limão; três colheres (sopa) de cebola picada; sal, pimenta do reino e açúcar. **Modo de preparo:** corte o tofu

em cubos pequenos. Pique a alface em pedaços pequenos e disponha na saladeira com os demais ingredientes. Para preparar o tempero, misture um dente de alho picado com o óleo vegetal e o vinagre. Tempere com sal, pimenta e uma pitada de açúcar. Na hora de servir, despeje sobre a salada e misture. Cuidado para não desmanchar os cubos de tofu.

teor calórico, está sempre presente nestas campanhas. Atualmente, sabe-se que nossos hábitos alimentares contribuem tanto para inci-

dência elevada de doenças crônicas, principalmente as cardiovasculares, como também podem atuar na prevenção destas doenças. Pesqui-

sas têm demonstrado que a proteína de soja é eficiente no controle da arteriosclerose. O "Food and Drug Administration FDA" (órgão que re-

gulamenta os usos de alimentos e medicamentos nos Estados Unidos) recomendou que, nos rótulos de produtos à base de soja, seja colocado em destaque que, 25 g de proteínas de soja por dia são eficientes na redução do colesterol sanguíneo e do risco de ataques cardíacos.

No Brasil, devido à grande quantidade de imigrantes orientais e descendentes destes, o tofu é comercializado em feiras livres e supermercados com certa facilidade. Entretanto, esse alimento ainda é desconhecido por grande parte da população, que muitas vezes não sabe como utilizá-lo na culinária doméstica. Vale ressaltar que o tofu pode ser utilizado como mais um ingrediente de soja na culinária ocidental, permitindo a obtenção de pratos saborosos e saudáveis.

Pesquisas revelam que o tofu é um grande aliado no combate de doenças cardiovasculares, problemas circulatórios, diabetes, arteriosclerose e osteoporose, seu consumo colabora para a eliminação do colesterol. Além disso, o queijo de soja também contém isoflavonas, que possuem ação antioxidante e são capazes de inibir a produção de radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento. As isoflavonas ainda ajudam as mulheres no período que antecede a menopausa reduzindo alguns dos sintomas indesejáveis (conheça nesta página uma sugestão de salada com tofu).

Uma ótima semana a todos, um forte abraço e até o nosso próximo encontro.

Joclem Mastrodi Salgado é professora Titular de Nutrição – LAN/Esalq/USP. E-mail: joclemsalgado@usp.br. A Dra. Joclem é autora dos livros: Previna Doenças. Faça do Alimento o Seu Medicamento, Alimentos Inteligentes, Guia dos Funcionais, Editora Ediouro. Site: www.joclemsalgado.com.br

NÚMERO

77

calorias

a cada 100 gramas do queijo de soja, que é usado em campanhas contra a obesidade nos EUA