

# Parlons nutrition

---

## *Rien ne bat le soya!*

Les gens s'intéressent de plus en plus aux bienfaits du soya pour la santé. Le soya est une fève mais on connaît plutôt cet aliment lorsqu'il est transformé de diverses façons. On vante beaucoup le soya dans les médias, l'appelant un « aliment miracle » et l'industrie alimentaire crée de nouveaux produits pour profiter de l'intérêt toujours plus grand des consommateurs envers le soya. Mais pourquoi le soya est-il si populaire?

### *Le soya et les maladies cardiaques*

Il y a de plus en plus d'indications qu'une alimentation comprenant beaucoup de protéines de soya peut aider à prévenir les maladies cardiovasculaires. Aux États-Unis, le Food & Drug Administration (FDA) a conclu qu'une alimentation quotidienne comprenant au moins 25 grammes de protéines de soya réduit le niveau de cholestérol dans le sang. Plus votre niveau de cholestérol est élevé, plus le soya est efficace.

Pour ingérer 25 grammes de protéines de soya par jour, il faudrait que vous consommiez plusieurs portions d'aliments qui contiennent beaucoup de protéines de soya, comme du tofu, des boissons au soya ou des fèves de soya entières cuites. Il faudrait que la plupart des Canadiens modifient leurs habitudes alimentaires de manière importante. Les aliments à base de soya peuvent être une composante saine et flexible de votre alimentation pourvu que vous n'ayez pas de problèmes de calculs rénaux. C'est que des niveaux élevés d'oxalate dans les fèves de soya peuvent se lier au calcium pour former des calculs rénaux.

On ne sait pas comment le soya influe sur le niveau de cholestérol et sur d'autres lipides dans le sang. Certaines recherches suggèrent que ceci peut être dû à la façon dont les unités structurales d'acides aminés sont disposées dans la protéine de soya. D'autres recherches se concentrent plutôt sur les *isoflavones* qui se trouvent dans les protéines de soya.

### *Les répercussions hormonales du soya*

Les isoflavones du soya sont également appelées des estrogènes végétales ou des *phytoestrogènes*. À des périodes différentes, les isoflavones du soya peuvent nuire aux estrogènes produites par votre corps ou

stimuler leur action. On comprend mieux les avantages des protéines de soya que les répercussions des isoflavones de soya, mais on étudie présentement leur rôle dans plusieurs maladies et troubles médicaux touchés par l'activité hormonale. Ceci comprend les cancers liés aux hormones, l'ostéoporose et les symptômes de la ménopause.

### *Le soya et le cancer*

Étant donné que les isoflavones sont présentes en grande concentration dans le soya, les chercheurs ont mis l'accent sur les cancers du sein et de la prostate puisque ces cancers sont liés aux hormones. Certaines études semblent démontrer que les isoflavones de soya augmentent peut-être les risques de cancer, spécialement le cancer du sein. D'autres études démontrent le contraire : le soya peut aider à prévenir le cancer du sein. Il faudra certainement étudier cette question plus en détail.

### *Le soya et l'ostéoporose*

Les isoflavones de soya réduisent peut-être l'affaiblissement des os causé par un manque d'estrogènes mais les résultats des recherches ne sont pas encore décisifs.

### *Le soya et les symptômes de la ménopause*

Les femmes qui vivent dans certaines parties du monde où l'alimentation est riche en soya déclarent avoir moins de bouffées de chaleur durant la ménopause. Il n'existe même pas de mot pour ce problème en japonais. On n'a toutefois aucune preuve uniforme qu'une alimentation riche en soya réduit les symptômes de la ménopause comme les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes, la dépression et le manque d'énergie.

Il n'est pas recommandé de prendre des suppléments de soya pour l'instant car nous ne connaissons pas les risques associés à une consommation très élevée de ces isoflavones.

### *Les sources de soya*

Les produits à base de soya les plus populaires sont maintenant vendus dans les épiceries. Ils comprennent le tofu, les boissons au soya, les fèves de soya sèches

ou en conserve, l'huile de soya et divers autres nouveaux produits. Les produits à base de soya moins connus sont souvent vendus dans des magasins d'aliments naturels ou de produits diététiques ainsi que dans les magasins asiatiques.

La source de protéines de soya la plus concentrée est l'isolat de protéines de soya, une poudre contenant 92 % de protéines. Vous pouvez acheter cette poudre dans les épiceries et la mélanger avec des céréales, de la purée de pommes de terre, du yogourt ou d'autres aliments. Vous pouvez utiliser de la poudre de protéines de soya aromatisée pour faire des laits frappés.

Récemment, des fabricants d'aliments ont mis sur le marché une vaste gamme de produits sans cholestérol et à faible teneur en gras qui renferment des protéines de soya. Ces produits comprennent des céréales pour déjeuner, des poudings, des aliments remplaçant les viandes froides et le bœuf haché ainsi que des produits du soya de culture qui sont similaires au yogourt. Pour la plupart des gens, le moyen le plus facile d'incorporer plus de soya dans leur alimentation est de substituer des produits traditionnels par ces nouveaux produits.



## Qu'est-ce qu'une portion de protéines de soya?

Aliment a base de soya	Portion	Protéines de soya (grammes par portion)*
Tofu, regulier	6 cm x 4 cm x 4 cm (115 g)	9
Tofu, ferme	4.5 cm. x 4 cm x 4 cm (80 g)	13
Boisson au soya	250 mL (1 tasse)	7
Poudre de protéines de soya	20 g (2 c. à table)	18
Céréales au soya pour déjeuner	30 g (2/3 tasse)	4
“Yogourt” au soya	175 g	5
Hambourgeois au soya	1 hambourgeois (85 g)	6
Fèves de soya cuites	250 mL (1 tasse)	15
Noix de soya rôties	43 g (1/4 tasse)	17
Sauce de soya	15 mL (1 c. à table)	2
Huile de soya	Quantité au choix	0

\*Les données sur les protéines de soya proviennent de diverses sources, y compris le *Fichier canadien sur les éléments nutritifs* et les fabricants de produits.

*Voulez-vous obtenir de plus amples renseignements sur les aliments à base de soya?*

### Livres de recettes

- Sass, L. *The New Soy Cookbook*. Raincoast Books, 1998.
- Melina, V., B. Davis et V. Harrison. *Becoming Vegetarian: The Complete Guide to Adopting a Healthy Vegetarian Diet*. Macmillan Canada, 1995.
- The Moosewood Collective. *Moosewood Restaurant Low Fat Favorites*. Clarkson Potter Publishers, 1996.

### Sites Web

- Ontario Soybean Growers. [www.soybean.on.ca](http://www.soybean.on.ca)
- The Vegetarian Resource Group. [www.vrg.org/nutrition](http://www.vrg.org/nutrition)

Juin 2002

Les bulletins Parlons nutrition sont produits par le Bureau de santé publique de Toronto. Pour obtenir plus de renseignements, appelez au 416 338-7600. Pour obtenir d'autres exemplaires du bulletin Parlons nutrition, consultez la section Publications (Nutrition Matters) de notre site Web au [www.toronto.ca/health](http://www.toronto.ca/health).

TORONTO  
Public Health