

10 CONSELHOS DE DIETA VEGAN PARA QUEM É ALÉRGICO A SOJA

Embora a soja, particularmente a soja minimamente processada, seja benéfica para a maioria das pessoas, algumas necessitam de a evitar. A soja surge destacada nas embalagens no Reino Unido pois é um alérgeno comum. No entanto, se isto se aplica a si, não se preocupe. Não precisa da soja para ter uma alimentação de base vegetal equilibrada e existem muitas outras opções.

Rohini Bajekal Nutricionista

Traduzido da versão original em Inglês para a Língua Portuguesa por

Margarida Ferreira e
João Madureira



PLANT-BASED
Health Professionals UK

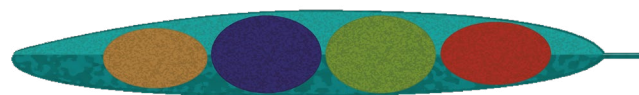
Promoting Sustainable Health and Nutrition

Consulte o seu médico se suspeita de alergia ou intolerância à soja ou necessita de evitar a soja por motivos médicos.

1. ESCOLHA LEITE VEGETAL FORTIFICADO (DE AVEIA OU ERVILHA)

A bebida de ervilha é uma boa opção de leite vegetal sem soja com maior conteúdo proteico do que o leite de amêndoa. Tem cerca de 8 vezes mais proteína. Leite de aveia é outra opção sem soja. Escolha sempre marcas fortificadas com cálcio como a "Oatly" que contém também outros nutrientes importantes como o iodo. Iogurte de coco fortificado é outra opção. Tenha atenção que muitos iogurtes de coco têm elevado conteúdo de gorduras saturadas pelo que pode usar também iogurtes de caju ou amêndoa.

2. CONSUMA LEGUMINOSAS REGULARMENTE



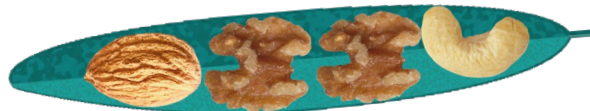
Leguminosas como os feijões (exceto o feijão de soja), lentilhas e grão-de-bico, devem ser incluídas em quase todas as refeições. São versáteis e contêm elevadas quantidades de proteína e fibra para além de nutrientes essenciais como o ferro. Experimente grão-de-bico no húmus, caril de feijão vermelho e bolonhesa de lentilhas. Demolhe e germine as leguminosas para melhorar a absorção e biodisponibilidade dos nutrientes.

3. CONSUMA VEGETAIS DE FOLHA VERDE ESCURA



Os vegetais de folha verde escura são uma excelente fonte de cálcio. Escolha preferencialmente couve kale, verduras da primavera, quiabo e couve chinesa pois têm baixo conteúdo em oxalatos - o que torna o cálcio mais biodisponível. Leites e iogurtes fortificados com cálcio devem ser incluídos na dieta, idealmente 2 vezes por dia, principalmente em crianças.

4. CONSUMA FRUTOS SECOS E SEMENTES



Os frutos secos e sementes são uma fonte de gorduras saudáveis, proteínas e outros nutrientes. Sementes de chia, nozes, caju, amêndoas, sementes de linhaça, sementes de cânhamo descascadas e sementes de abóbora são todos excelentes opções. Não se esqueça de moer as sementes de linhaça e as de chia para melhor absorção dos seus ácidos gordos omega-3.

5. ESCOLHA CONDIMENTOS SEM SOJA

Nem toda a gente que têm alergia a soja terá problemas ao consumir molho de soja. No entanto, existem excelentes substitutos como o molho de coco amino que é também isento de glúten. Existe ainda o miso isento de soja (disponível do "Tideford Organics" no Reino Unido).

6. ESCOLHA CEREAIS INTEGRAIS

Consuma bastantes cereais integrais. Os pseudocereais tendem a ter maior conteúdo proteico sendo exemplos a quinoa, trigo-sarraceno e amaranto bem como cereais integrais como a aveia ou o arroz vermelho. Meia chávena de flocos finos de aveia contém 5g de proteína.

7. EXPERIMENTE FRUTA DE JACA OU SEITAN



Se gosta da textura da carne, o seitan (glúten do trigo) é rico em proteína e isento de soja. A fruta de jaca assemelha-se a carne de porco desfiada mas é pobre em proteína, portanto acompanhe-a sempre com uma leguminosa como o feijão quando fizer um chili, por exemplo.

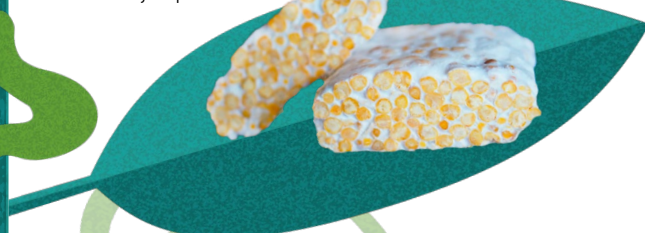
8. EXPERIMENTE O QUEIJO DE CAJU

Os queijos de caju são isentos de soja, são extremamente deliciosos e são uma boa fonte de magnésio, cobre, ferro e zinco. Pode confeccioná-los facilmente em casa se tiver um bom processador de alimentos.



9. EXPERIMENTE O TOFU DE GRÃO-DE-BICO OU O TEMPEH DE FEIJÃO

"Vegan Richa" (blog e sítio no Facebook e outras redes sociais) tem uma excelente receita de tofu de grão-de-bico. Use-o para substituir o tofu normal nas suas receitas favoritas. Também é possível fazer tempeh a partir de leguminosas como grão-de-bico ou feijão preto.



10. POLVILHE LEVEDURA NUTRICIONAL NOS PRATOS

A levedura nutricional não tem alérgenos, adiciona umami e sabor aos pratos e é rica em proteína e outros micronutrientes. Prefira a levedura nutricional fortificada com Vitamina B12.