
Il latte di soia

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

In questi ultimi tempi si va diffondendo nel nostro Paese il latte di soia, che è corretto indicare come soya drink.

In questi ultimi tempi si va diffondendo nel nostro Paese il latte di soia, che è corretto indicare come *soya drink*, bevanda di soia, perché il termine "latte" è riservato, per legge, al prodotto delle mucche e degli altri mammiferi. Essa può costituire un'alternativa al latte vaccino soprattutto per le persone intolleranti al lattosio. Si ottiene dai semi di un legume, la soia, che vengono macinati e sottoposti a un trattamento termico.

Da alcuni anni, sono in vendita anche in Italia apparecchi che consentono di fare agevolmente in casa questo tipo di bevanda. Quella che si trova oggi in commercio è spesso addizionata a zucchero, calcio e vitamine per migliorarne il profilo nutrizionale ed è anche arricchita di alcuni aromi per renderne gradevole il sapore.

C'è da rilevare, però, che il latte vaccino è più completo di nutrienti ed è ricco di alcune preziose sostanze particolarmente adatte ai lattanti. Al tempo stesso, alla soia sono attribuite diverse proprietà benefiche. È ricca di fitoestrogeni che sono utili per attenuare i disturbi della menopausa e possono svolgere un ruolo per la prevenzione di alcune malattie della prostata. Secondo le statistiche, infatti, i popoli asiatici, forti consumatori di soia, hanno una bassa incidenza del tumore della prostata. Infine, che la bevanda di soia e tutti i prodotti derivati da questo legume, sono privi di colesterolo e possono essere consumati tranquillamente dai cardiopatici e da chi ha problemi di arteriosclerosi