

# Soja em grãos para alimentação humana é cada vez mais popular no Brasil

*Cultivares de sojas desenvolvidas pela Epamig e por parceiros têm o dobro de proteínas que o feijão e pesquisadores veem potencial para que o alimento caia no gosto dos brasileiros* 25 de Outubro de 2019 , 15:19

Atualizado em 25 de Outubro de 2019 , 15:36



(Belo Horizonte - 25/10/2019) Você tem o hábito de consumir ou conhece alguém que consome alimentos a base de soja? Nas prateleiras dos supermercados é possível encontrar extratos, óleos, farinhas, proteínas texturizadas e uma série de outros itens industrializados derivados de soja. Mas o consumo do produto em grãos, acompanhado de outros alimentos do dia a dia, ainda é pequeno no país, embora o cenário já tenha começado a mudar.

O Brasil é o segundo maior produtor de soja do mundo, atrás apenas dos Estados Unidos. Segundo [dados da Embrapa](#), na safra de 2017 a cultura ocupou uma área de 33,89 milhões de hectares, o que totalizou uma produção de 113,92 milhões de toneladas. Contudo, boa parte dessa produção é utilizada para a fabricação de ração para animais, óleo de soja e enviada para o exterior. Fazer com que a soja in natura conquiste o paladar dos brasileiros é um desafio que passa por vários fatores.

A sojicultura em Minas Gerais possui uma história que começou na década de 1960. Na época, a [Universidade Federal de Viçosa \(UFV\)](#) iniciou pesquisas para o desenvolvimento de cultivares de soja para o estado de Minas. Contudo, a expansão do produto ocorreu no Cerrado e começou, de fato, nos anos 1970 por meio de pesquisas focadas na melhoria genética da soja.

Segundo a pesquisadora da [Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais \(Epamig\)](#), Ana Cristina Juhász, a soja só foi apresentada como alimento aos brasileiros na década de 1980. Porém, naquela época o produto não era muito agradável ao paladar, isso porque possuía um gosto forte, os grãos eram duros, o tempo de cozimento era grande e as cascas, que se soltavam com facilidade, facilmente entupiam as panelas de pressão. “A população ficou traumatizada com a soja logo no início do processo”, lembra Ana Cristina.

Nesse sentido, na década de 1980 foi criada uma parceria entre a Epamig, a [Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária \(Embrapa\)](#) e a Fundação Triângulo, de Uberaba (MG), para impulsionar ainda mais o desenvolvimento da soja na região do Cerrado mineiro. O Programa também tinha como objetivo produzir grãos voltados para alimentação humana com sabor mais suave, boa textura e colorações adequadas para cada prato. A parceria, que se estendeu até o ano de 2015, transformou de vez o Cerrado em uma potência agrícola e colaborou para aumentar o uso de grãos de soja na alimentação humana.

Em 2008, fruto da parceria entre essas três instituições, foi lançada a cultivar BRSMG 790A, soja de casca amarela com forte aptidão para alimentação humana. Em seguida, o grupo de pesquisadores disponibilizou a cultivar BRSMG 800A, de cor marrom, bastante aceita pelos consumidores por possuir aparência próxima ao do feijão cariquinho. Não transgênicas, as duas variedades têm sabores suaves, tempo de cozimento curto e casca que não se solta durante o preparo. Já em 2015, foi lançada a BRSMG 715A, soja de coloração preta, com mais proteínas, altíssimo teor de ferro e antioxidantes, e mais macia que as outras duas leguminosas desenvolvidas anteriormente.

De acordo com Ana Cristina, a soja pode ser misturada ao feijão ou mesmo substituída como alimento básico do dia a dia por possuir quase o dobro da porcentagem de proteínas. A pesquisadora destaca, ainda, que as três cultivares provenientes da parceria entre Epamig, Embrapa e Fundação Triângulo são materiais excelentes e com grande potencial de mercado.

“Eu gostaria muito que a soja fosse, um dia, embalada e colocada nas prateleiras do supermercado junto ao arroz e ao feijão. Dessa forma, o consumidor terá a opção de inserir a soja colorida em sua alimentação com preços mais acessíveis. O preço do feijão oscila durante o ano de acordo com as colheitas. A soja não, pois, por ser colhida uma vez ao ano, possui preço mais estável. Essa seria uma alternativa a mais para o consumidor”, acrescenta Ana Cristina.

Contudo, mesmo com o objetivo de inserir as três cultivares no mercado em forma de grãos, apenas a soja amarela é comercializada. Ela tem dupla aptidão e pode ser utilizada também na indústria. O motivo, segundo Ana Cristina, é a falta de interesse dos produtores, pois a demanda do mercado ainda é pequena. “Para que o consumidor se interesse, é preciso que o produtor inicie os ciclos de plantio para que tenhamos soja em grãos nos supermercados. A produção comercial de soja nesse sentido ainda é pequena, mas já começou. Tudo é uma questão de tempo”, conclui Ana Cristina.

Outro fator importante para o aumento do uso de soja in natura na alimentação humana é a conscientização da população sobre os benefícios para a saúde. A soja é uma fonte alimentar poderosa que possui uma série de nutrientes necessários para os seres humanos, todos reconhecidos pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa).

### **Soja: alimento nutritivo, necessário e vantajoso**

O consumo de proteínas de soja está diretamente relacionado à redução dos níveis de colesterol, o que contribui para diminuir os riscos de doenças cardiovasculares. Também, a soja possui elevado teor de potássio e baixo teor de sódio, ideal para pessoas com problemas de pressão alta.

Outra vantagem é que a soja possui menos teor de carboidratos. Para comparar, o milho e o trigo possuem, em média, 70% de carboidratos. O arroz e o feijão em torno de 60%. A soja possui 30% de carboidratos, ideal para quem tem problemas com diabetes ou deseja perder peso.

Com relação a proteínas, a soja possui mais teor que qualquer outra fonte. O trigo, o milho e o arroz

possuem entre 7% e 12% de proteínas. O feijão, 20%. As carnes, em torno de 18% a 21%. Os ovos, 12%. Por sua vez, a soja possui uma média de 36% a 40% de proteínas, o dobro do feijão.

A lista de benefícios continua. A soja também possui maior teor de lipídios, média de 20%, enquanto em outros vegetais e leguminosas, esse número varia entre 0,5% e 2,5%. Os lipídios encontrados na soja são importantes fontes de energia. Quando o assunto é cálcio, fósforo e ferro, a soja continua campeã e apresenta taxas maiores que todos os concorrentes, sobretudo as sojas marrons e pretas.

E a melhor notícia ficou para o final. Em termo de calorias, engana-se quem pensa que a soja também leva ampla vantagem. 100 gramas de soja, por exemplo, possui cerca de 400 calorias, enquanto a mesma quantidade de trigo, milho, arroz ou feijão possui entre 340 e 360 calorias.

Para facilitar e incentivar o consumo de soja não industrializada, a Epamig preparou um caderno de receitas disponível gratuitamente no site da empresa. Para fazer o *download*, [clique aqui](#). A Epamig é vinculada à Secretaria de Agricultura, Pecuária e Abastecimento de Minas Gerais (Seapa).

**Foto: Ana Cristina Juhász**

[Enviar para impressão](#)