

30 Novembre 2020

L'olio di semi di soia: prezioso alleato per il benessere

Se usato per condire, anche in piccole quantità, porta innumerevoli benefici: tiene sotto controllo il colesterolo, aiuta il cuore e il fegato



Sicilia

L'olio di semi di soia è una risorsa naturale il cui impiego in cucina può portare benessere, semplicità e gusto.

La soia è un legume originario dell'Asia la cui fama si è diffusa in tutto il mondo in virtù delle speciali proprietà che questo prodotto ha da offrire: contiene, ad esempio, più proteine di qualsiasi altro vegetale, e ciò lo rende indispensabile per le **diete vegetariane e vegane**. L'olio che si ricava da questo legume non è tuttavia acclamato solo per i suoi benefici in cucina. Nella cosmesi, l'olio di soia dà prova delle sue prodigiose facoltà se utilizzato come antinvecchiamento o per contrastare i **problemi della pelle**, come le smagliature.

L'olio di semi si può ricavare da due procedimenti tra loro molto differenti: la spremitura a freddo oppure per via chimica. Il primo metodo è quello che garantisce un prodotto di qualità superiore ? l'impiego di tempo e risorse è più elevato ? ed è dunque più costoso rispetto all'olio che si ottiene mediante solventi chimici.

Oltre alle già citate proteine, l'olio di semi di soia contiene **calcio, magnesio e acidi grassi**, alcuni dei quali fungono da antiossidanti e si prendono cura del sistema cardiovascolare. Un vero e proprio alleato naturale che, oltre a tenere sotto controllo il colesterolo, possiede grandi risorse per assistere cuore e fegato.

In cucina, l'olio di semi di soia è utilizzato soprattutto come condimento: è nel gustarlo a crudo ? anche in una miscela con l'olio di oliva ? che il prodotto ci offre i suoi innumerevoli vantaggi. **Non è adatto invece per la frittura**, dal momento che, ad alte temperature, si liberano sostanze che non sono indicate per la salute.

L'ideale è utilizzare l'olio di semi di soia per **condire verdure, insalate e legumi**, per preparare salse e vellutate pensando sempre a una dieta salutare.
