

## AVANTAGES NUTRITIONNELS

Les aliments sont souvent classés suivant leur richesse en glucides, lipides et protides. Le soja appartient au groupe des aliments riches en tout.

### VALEUR NUTRITIVE DU SOJA

(Graines séchées : 10 - 13 % d'humidité)

PROTEINES	34	à	44,1 %
Matière Grasse	16,3	à	22 %
Hydrate de Carbone	18,9	à	35 %
Fibres	03,5	à	05 %
Eau	05,8	à	19,3 %
Minéraux	03,1	à	07,8 %

Source : Le Soja, Culture, Transformations et Utilisations CTA - COTA

Tableau comparatif avec d'autres sources protéiques :

Sources Protéiques	% en Protéines
Graines de Soja	44
Boeuf	15
Porc	12
Volailles	20
Arachide	23
Haricot	23
Oeufs de poule	11,8
Sorgho	10,6
Mais	9,5
Riz	7,6
Manioc	1,5
Igname	2,5

Source : Le soja - Culture , Transformations et Utilisations CTA-COTA.  
De ces deux tableaux, il apparaît que le soja est très riche en protéines et peut donc se substituer à la viande, poisson , lait et oeufs qui sont des produits qui font défaut dans beaucoup de régions.

12

Non seulement les protéines fournies par le soja sont abondantes et d'un prix abordable, elles sont aussi de bonne qualité et fournissent à l'homme la plupart des acides aminés indispensables tels que : Isoleucine - Leucine - Lysine - Valine - etc... Il existe cependant une légère déficience en méthionine qui peut facilement être compensée par la combinaison du soja avec le maïs.

Au regard de ce qui précède, le soja est très riche en protéines de haute valeur nutritive comparables à celles de la viande, du poisson et des oeufs.

1 kilogramme de soja contient en protéines :

- 40 fois plus qu'un kilo de manioc
- 13 fois plus qu'un litre de lait de vache
- 3 fois plus qu'un kilo de viande de zébu
- 4 fois plus qu'un oeuf de poule.

Comme tous les aliments, le soja ne peut fournir à lui seul tous les éléments. Pour être équilibrée, l'alimentation doit être variée et composée de produits complémentaires. Ainsi le soja et le maïs consommés ensemble apportent à l'organisme une alimentation protéique complète.

### TRANSFORMATION DES GRAINES DE SOJA EN FARINE

Il n'est pas conseillé de donner les graines crues et de la farine crue aux monogastriques. Car la graine de soja crue contient certains facteurs anti-nutritionnels tels que:

- Un facteur anti-trypsique qui freine l'activité de la trypsine qui est une enzyme du suc pancréatique. La trypsine a pour fonction de mettre à la disposition de l'organisme animal la cystine et la méthionine.

- L'uréase qui dégrade l'urée en dioxyde de carbone et en ammoniac toxiques pour l'organisme.

**NB :** Ces facteurs sont heureusement thermolabiles d'où l'intérêt d'une cuisson appropriée des graines.

13