A korszerű táplálkozás szempontjából kedvező összetételű és tápanyagtartalmú. A legtökéletesebb növényi fehérjeforrás: a benne lévő mintegy 40%-nyi fehérje biológiai értéke ugyanis rendkívül kedvező, mert teljes értékű (megtalálható benne az összes esszenciális aminosav). Ráadásul az egyik ritkán előfordulóban, lizinben is gazdag, ami lehetővé teszi, hogy a többi növényi eredetű fehérje kedvezőtlenebb összetételét javítsa. 15-20%-nyi koleszterinmentes zsiradéka bőségesen tartalmaz többszörösen telítetlen zsírsavakat, főként linolsavat. Emellett 20-25% szénhidrát, 3-4% élelmirost, sok vitamin és mikroelem, valamint lecitin van benne. Jó tudni, hogy a legújabb kutatások szerint a szója rendszeres fogyasztása jó irányba befolyásolja a koleszterinszintet, csökkenti az étkezés után fellépő hirtelen vércukorszint-emelkedést, jó a székrekedés elkerülésére, gátolja az epekő képződését, sőt, esetleg a vastagbélrák ellen is hatásos. A szójababból készült termékek felhasználhatósága igen változatos: a szójaliszt 5-10%-ban liszthez keverve sütemények, tészták készítésére, a szójagranulátum darált hús, a szójakocka apróhúsok részben történő helyettesítésére, esetleges teljes pótlására alkalmas, a tofu önálló ételként vagy túró helyett, a szójadara müzliben fogyasztható elsősorban. Hetente 4-5 alkalmommal, napi 2-4 dekát ajánlatos enni belőle.