

مصرف پروتئین گیاهی راهکار مبارزه با گرسنگی



در این مطالعه ۴۳ مرد جوان دانمارکی در سه روز متفاوت سه وعده صبحانه متفاوت خوردند که فاصله هر یک باهم دو هفته بود. وعده های غذایی از لحاظ پروتئین حیوانی و گیاهی موجود در آن متفاوت بود:

در این مطالعه ۴۳ مرد جوان دانمارکی در سه روز متفاوت سه وعده صبحانه متفاوت خوردند که فاصله هر یک باهم دو هفته بود. وعده های غذایی از لحاظ پروتئین حیوانی و گیاهی موجود در آن متفاوت بود: وعده غذایی اول شامل گوشت با پروتئین بالا و سیب زمینی بود؛ وعده غذایی دوم حاوی پروتئین بالا متشکل از حبوباتی شامل لوبیا و عدس و مقداری نخود بود؛ و وعده سوم حاوی مقداری حبوبات کم پروتئین همراه با برش های سیب زمینی بود.

محققان دریافتند مردانی که وعده غذایی دوم که حاوی پروتئین بالا متشکل از حبوبات را مصرف کرده بودند در مقایسه با مصرف دو وعده غذایی دیگر، احساس سیری بیشتر و گرسنگی کمتری را گزارش کرده بودند.

محققان همچنین دریافتند زمانیکه شرکت کنندگان وعده غذایی حاوی پروتئین بالای گیاهی در صبحانه مصرف کردند، در مقایسه با دو نوع صبحانه دیگر، ۱۲ تا ۱۳ درصد کالری کمتری در وعده ناهار مصرف کرده بودند.

به گفته محققان، میزان بالای فیبر در وعده غذایی حاوی پروتئین بالای گیاهی در میزان بالای احساس سیری نقش دارد. فیبر و پروتئین با مکانیسم های متفاوتی در بدن عمل می کنند. بدن قادر به تجزیه فیبر نیست از اینرو این ماده غذایی تا زمان دفع در دستگاه گوارش باقی می ماند. اما پروتئین هضم شده و در بدن جذب می شود، از اینرو اجزای آن توسط بافت های بدن، از جمله مغز، مورد استفاده قرار می گیرد.