

اصلی‌ترین منابع پروتئینی کدامند؟

پروتئین‌ها بخشی از ترکیبات مواد غذایی هستند که با مقادیر مختلف در غذاها وجود دارند و به لحاظ ارزش تغذیه‌ای یکی از چند گروه اصلی غذاها هستند.



پروتئین‌ها بخشی از ترکیبات مواد غذایی هستند که با مقادیر مختلف در غذاها وجود دارند و به لحاظ ارزش تغذیه‌ای یکی از چند گروه اصلی غذاها هستند.

به گزارش ایسنا، متخصصان تغذیه می‌گویند: پروتئین‌های دارای منشأ حیوانی کیفیت خوبی دارند اما با این حال بعضی از مواد غذایی گیاهی مثل حبوبات، غلات و نان دارای مقادیر کمی پروتئین هستند که ارزش حیاتی آنها پایین‌تر از پروتئین‌های حیوانی است. مهمترین منابع پروتئینی عبارت از گوشت قرمز و سفید، ماهی، تخم مرغ و فرآورده‌های لبنی هستند.

سایت اینترنتی ویت لاس فورآل در مقاله‌ای دراین باره آورده است: گوشت قرمز شامل گوشت‌های گاو و گوسفند صرف نظر از آن که چه قسمتی از بدن حیوان باشد، دارای ویژگی‌های تغذیه‌ای شبیه به هم هستند. گوشت غنی از فسفر، آهن و ویتامین‌های گروه ب مخصوصا ب1 است. میزان چربی‌های آن بر حسب نوع حیوان و قسمت بدن آن به طور قابل توجهی متغیر است.

به علاوه ارزش تغذیه‌ای ماهی نیز مشابه گوشت است. ماهی غنی از پروتئین فسفر، گوگرد، آهن، مس و ید است اما آهن کمتری نسبت به گوشت دارد. همچنین ماهی غنی از ویتامین‌های گروه ب است. ماهی‌های چرب نیز حاوی مقادیر قابل توجهی از ویتامین‌های آ و د هستند. ماهی همچنین به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب ضروری و مفید از ارزش غذایی بالایی برخوردار است و برای سلامتی بسیار مفید است. از این رو توصیه می‌شود که حداقل دو نوبت در هفته از این غذای مهم و مفید استفاده شود.

ارزش تغذیه‌ای تخم مرغ خیلی نزدیک به مواد غذایی است که در بالا مورد مطالعه قرار دادیم. تخم مرغ حاوی 14 درصد پروتئین است که از نظر کیفیت بهترین بوده و بیشترین تعادل اسیدهای آمینه در بین تمام مواد غذایی را دارا است. چربی‌های آن در زرده تجمع کرده‌اند و سفیده آن واقعا فاقد چربی است. در مورد املاح نیز تخم‌مرغ حاوی سدیم است که بیشتر در سفیده وجود دارد و نیز حاوی آهن، پتاسیم و کلسیم به مقدار خیلی کم در سفیده است و بیشتر در زرده وجود دارند.

زرده همچنین از نظر ویتامین‌ها غنی‌تر است. دو سوم ویتامین‌های ب1، ب2 و کل ویتامین‌های آ و د در زرده وجود دارد. تخم مرغ تازه که دارای تاریخ بسته بندی است، بیشترین ضمانت را به لحاظ ارزش تغذیه‌ای دارد.

لبنیات نیز یکی دیگر از منابع پروتئینی با ارزش غذایی بالا بوده و به خصوص از نظر ذخیره کلسیم بسیار غنی و حائز اهمیت است. کلسیم موجود در لبنیات بهترین شرایط جذب را دارد و با فسفر متعادل بوده و با مقدار کمی ویتامین د همراه است. پروتئین‌ها همچنین به میزان کمتری در برخی دیگر از مواد غذایی یافت می‌شوند.