



لزوم استفاده از مواد پروتئینی جایگزین گوشت قرمز

مسئول برنامه تغذیه بزرگسالان گفت: در شرایط محدودیت استفاده از گوشت قرمز، باید از منابع دیگری همچون حبوبات به عنوان منابع پروتئینی جانشین گوشت استفاده کرد.

همشهری آنلاین: مسئول برنامه تغذیه بزرگسالان گفت: در شرایط محدودیت استفاده از گوشت قرمز، باید از منابع دیگری همچون حبوبات به عنوان منابع پروتئینی جانشین گوشت استفاده کرد.

با توجه به شرایط کنونی اقتصادی جامعه و افزایش قیمت بسیاری از اقلام خوراکی و از سوی دیگر کاهش قدرت خرید مردم، تعداد زیادی از اقلام و منابع غذایی از سفره و حذف شده است. گوشت قرمز که یکی از مهم‌ترین منابع غذایی نیز محسوب می‌شود، یکی از مواردی است که با افزایش شدید قیمت روبرو شده و جای آن در سبد غذایی بسیاری از خانواده‌ها خالی شده است. اما با حذف این منبع پروتئینی از برنامه غذایی افراد، باید مواد غذایی دیگری به عنوان جایگزین گوشت قرمز مصرف شود تا پروتئین مورد نیاز بدن تامین شود.

پریسا ترابی مسئول برنامه تغذیه بزرگسالان در گفتگو با خبرنگار مهر، با اشاره به همین موضوع و در خصوص مواد غذایی جانشین گوشت قرمز گفت: گوشت قرمز مهم‌ترین منبع پروتئینی در میان مواد غذایی محسوب می‌شود و به علاوه این ماده غذایی مهم‌ترین منبع حیوانی پروتئین است.

وی اظهار کرد: نوع پروتئین موجود در گوشت قرمز، ماهی و گوشت سفید با نوع پروتئین‌های گیاهی متفاوت است و میزان جذب پروتئین‌های حیوانی بسیار بالاتر از پروتئین گیاهی است.

ترابی با بیان اینکه در صورت محدود بودن دسترسی به منابع پروتئینی حیوانی از جمله گوشت قرمز، باید از منابع پروتئینی دیگر استفاده کرد، عنوان کرد: در این شرایط باید از منابعی همچون انواع حبوبات، سفیده تخم مرغ و گروه نان و غلات برای تامین پروتئین بدن استفاده شود.

مسئول برنامه تغذیه بزرگسالان توضیح داد: افرادی که به این گونه منابع پروتئینی دسترسی ندارند حداقل پروتئین مورد نیاز بدن را از منابع حبوبات از جمله لوبیا، نخود و عدس تامین کنند.

وی درباره سویا به عنوان یکی از منابع پروتئینی جانشین گوشت قرمز نیز توضیح داد: سویا یک منبع پروتئین گیاهی است که تا حدودی می‌تواند جانشین گوشت قرمز شود اما استفاده از آن نباید به طور مطلق بوده و پروتئین آن باید واقعی باشد.

ترابی با بیان اینکه مصرف منابع پروتئینی باید روزانه باشد، افزود: مصرف موادی همچون گوشت، حبوبات و تخم مرغ باید روزانه انجام گیرد چرا که نیاز بدن است اما در صورت حذف یکی از آنها مواد دیگر می‌تواند تا حدودی جانشین دیگری شود.

مسئول برنامه تغذیه بزرگسالان اظهار کرد: یکی از مهم‌ترین منابع جانشین گوشت قرمز، سفیده تخم مرغ است که منبع پروتئین و اسید آمینه‌های مختلف است و مصرف آن در زمان عدم استفاده از گوشت توصیه می‌شود. همچنین انواع شیر و لبنیات نیز در شرایط عدم استفاده کافی از گوشت قرمز نباید فراموش شود.

وی با بیان این که در زمان محدودیت مصرف منابع پروتئینی باید گروه‌های آسید، پزیر مقدم، تر باشند، اضافه کرد: در این گونه شرایط باید کودکان، نوجوانان، مادران باردار و سالمندان در معرض تحلیل عضلانی در مصرف منابع پروتئینی در اولویت قرار گیرند.