



## آیا در رژیم غذایی خود پروتئین لازم را بدست می آورید؟

گیاهخواران بیشتر در معرض خطر عوارض مرتبط با مصرف کم پروتئین هستند، صرفا به این دلیل که فرآورده های حیوانی حاوی بالاترین مقدار پروتئین هستند.

گیاهخواران بیشتر در معرض خطر عوارض مرتبط با مصرف کم پروتئین هستند، صرفا به این دلیل که فرآورده های حیوانی حاوی بالاترین مقدار پروتئین هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران ؛ منابع گیاهی با پروتئین (نخود، عدس، آجیل ها، دانه ها و برنج) دارای پروتئین ناقص هستند چرا که آنها همه اسید های آمینه ضروری را شامل نمی شوند. در صورتیکه افراد تمایل به گیاهخواری دارند باید برای دریافت بیشتر از یک رژیم غذایی گیاهخواری به ترکیب منابع گیاهی رو بیاورند یعنی می توانند برنج را با حبوبات و دانه ها مخلوط کرده تا اسید های آمینه ضروری بدن فراهم شود. طبق تحقیقات انجام شده، سویا یکی از منبع مهم پروتئین گیاهی است که به طور کامل همه اسید های آمینه ضروری را می تواند شامل شود.