

## منابع پروتئین گیاهی برای گیاهخواران

گیاه خواری شیوه زندگی سالم و با ارزشی است. با این حال، بیشتر گیاهخواران، به ویژه کسانی که به تازگی گیاه خوار شده اند...



سلامت نیوز: گیاه خواری شیوه زندگی سالم و با ارزشی است. با این حال، بیشتر گیاهخواران، به ویژه کسانی که به تازگی گیاه خوار شده اند، نگران تأمین پروتئین مورد نیاز بدن خود هستند. اکثر مردم به گرفتن پروتئین از گوشت عادت کرده اند، اما چه خوراکی های دیگری حاوی پروتئین اند؟ آیا پروتئین های گیاهی "ناقص" یا کم کیفیت تر نیستند؟

خوشبختانه، با کمی توجه به آنچه می خورید، مشکلی در برآوردن نیاز بدن به پروتئین نخواهید داشت. بسیاری از گیاهان حاوی پروتئین هستند و بسیاری از سبزیجات، حاوی مواد مغذی ضروری برای عضله سازی اند.

### آجیل

آجیل منبع خوبی از پروتئین، اسیدهای چرب، آنتی اکسیدان ها (ویتامین های A و E) و سرشار از فیبر است. بادام زمینی، بادام، پسته، بادام هندی و جوز کاج در این میان بالاترین میزان پروتئین را دارند. در حالی که شاه بلوط و فندق حاوی میزان کمتری پروتئین هستند.

### دانه ها

مصرف دانه ها نیز یکی دیگر از راه های گرفتن چند گرم پروتئین و برخی مواد مغذی دیگر از جمله چربی های اشباع نشده، و فیتوکمیکال ها، است. این مواد دانه ها را به غذاهایی برای پیشگیری و درمان بیماری های قلبی و سرطان تبدیل کرده اند.

### حبوبات

نخود، لوبیا و عدس خشک شده، جزو گروهی از مواد غذایی شناخته شده تحت عنوان "پالس" یا "حبوبات" اند. گذشته از دانه سویا، این گیاهان دارای محتویات یکسانی هستند و میزان مناسبی پروتئین دارند. در هر پیمانه از این مواد، به طور متوسط، 15 گرم پروتئین همراه با فیبر و آهن وجود دارد.

### سویا

دانه سویا یک پروتئین کامل است و کیفیت آن با پروتئین های حیوانی برابری می کند. خوردن سویا (و غذاهای حاوی آن) فقط پنج دهه است که در آمریکا رواج یافته است، اما مصرف این دانه غنی از پروتئین نزدیک به 4000 سال است که جزء اصلی رژیم های غذایی آسیایی را تشکیل می دهد.

### لبنیات

اگر شما اهل مصرف محصولات لبنی هستید، باید بدانید که لبنیات نیز می توانند در روز مقداری پروتئین اضافی به بدن شما برسانند. شیر کم چرب، پنیر و ماست به راحتی در دسترس اند و به راحتی می توان آنها را همراه با وعده ها و میان وعده های غذایی مصرف کرد.

### تخم مرغ

تخم مرغ دارای پروتئینی با بالاترین ارزش بیولوژیک است. این بدان معنی است که تخم مرغ در داخل پوسته خود ترکیب بی نقصی از اسیدهای آمینه دارد. کارشناسان تغذیه هنگام ارزیابی کیفیت پروتئین دیگر مواد غذایی (از جمله گوشت) پروتئین آنها را نسبت به تخم مرغ می‌سنجند.

منبع: مجله پزشکی مادر