

منابع غیر گوشتی پروتئین را می شناسید؟

پروتئین مورد نیاز روزانه خود را به غیر از گوشت می‌توانید از ۵ منبع، تامین کنید.

پروتئین یکی از مهم‌ترین درشت‌مغذی‌های مورد نیاز بدن است که باید به قدر مکفی در طول روز مصرف شود. اهمیت پروتئین به سبب نقش عمده این درشت‌مغذی در فرایند رشد و نمو، ترمیم و بازسازی بدن، عضله‌سازی، سیستم ایمنی و بسیاری دیگر از فرآیندهای جاری بدن است. میزان نیاز روزانه به پروتئین بر حسب سن و جنسیت افراد متفاوت است. در کودکان، نوجوانان به‌خاطر بلوغ و در زنان باردار، نیاز روزانه به پروتئین افزایش می‌یابد.



تا صحبت از پروتئین به میان می‌آید همه یاد گوشت می‌افتند. گوشت‌ها (گوشت قرمز، گوشت سفید) مهم‌ترین منابع غذایی تامین کننده پروتئین حیوانی هستند، اما تنهاترین منابع پروتئین نیستند! ما در طول روز به راحتی می‌توانیم نیاز روزانه به پروتئین‌مان را از منابع غیر از گوشت تامین کنیم؛ بدون آنکه اختلالی در زمینه سلامتی و تغذیه‌مان پیش بیاید. در ادامه به بررسی ۵ منبع پروتئینی می‌پردازیم که به راحتی می‌توانند نیاز روزانه افراد به پروتئین‌ها را تامین کنند. این موضوع، هم به جهت اقتصادی و هم به جهت تغذیه‌ای در افرادی که تمایل به مصرف گوشت ندارند- به ویژه گیاهخواران یا بیمارانی که از مصرف گوشت منع شده‌اند - حائز اهمیت است. با ما همراه باشید.

مغزها؛ بهترین انتخاب برای افراد تحت رژیم

هر دانه از مغزها، چند گرم پروتئین؟

در هر ۳۰ گرم بادام یا پسته ۵ تا ۷ گرم پروتئین موجود است؛ یعنی در حدود ۱۲ درصد نیاز روزانه به پروتئین‌ها. در سایر مغزها مانند فندق میزان پروتئین در حدود ۲ تا ۳ گرم می‌باشد. یعنی ۶ درصد نیاز روزانه به پروتئین‌ها.

چرا مغزها؟

یک بسته آجیل که محتوی مخلوطی از مغزهاست از مغزهاست از لحاظ تغذیه‌ای اهمیت ویژه‌ای دارد. چرا که به جز پروتئین منابع قابل قبول اسیدهای چرب اشباع نشده و فیبرها نیز می‌باشد. در مطالعه‌ای که به بررسی مصرف روزانه مغزها و

کاهش وزن پرداخته شده افرادی که روزانه ۷۰ عدد بادام خام مصرف می‌کردند و کالری دریافتی روزانه شان را هم به طرز معناداری کاهش داده بودند، موفق شدند که ۱۸ درصد از اضافه وزن خود را از دست بدهند.

یک نکته طلایی

به‌طور میانگین یک خانم بالغ با وزن حدود ۶۰ تا ۷۰ کیلوگرم در طول روز به ۶۰ تا ۱۰۰ گرم پروتئین نیاز دارد. اما بسیار بهتر خواهد بود که اگر به جای دریافت این مقدار پروتئین در یک وعده، این میزان پروتئین را در مقادیر کمتر و در چندین وعده و میان وعده دریافت کند. این کار سبب بهبود خلق و خو، تنظیم سطح نرمال قند خون و کنترل گرسنگی در وی خواهد شد.

لبنیات؛ بهترین انتخاب

یک واحد لبنیات، چند گرم پروتئین؟

یک فنجان شیر حدود ۸ گرم (۱۵ درصد نیاز روزانه به پروتئین‌ها)، ۳۰ گرم پنیر حدود ۷ گرم (۱۳ درصد نیاز روزانه به پروتئین‌ها)، ۳۰ گرم ماست حدود ۱ گرم (۵/۲ درصد نیاز روزانه به پروتئین‌ها) و هر یک فنجان کفیر در حدود ۱۵ تا ۲۰ گرم (۴۰ درصد نیاز روزانه به پروتئین‌ها) پروتئین دارد.

چرا لبنیات؟

لبنیات مواد غذایی حاوی پروتئین با کیفیت، بالا هستند و تمام اسیدآمینه‌های ضروری برای بدن را نیز دارند. در بین لبنیات، کفیر از لحاظ میزان پروتئین یک سر و گردن از سایر هم‌خانواده‌هایش بالاتر است و مصرف یک واحد از آن در طول روز معادل مصرف یک واحد گوشت سفید است.

یک نکته طلایی

افرادی که تمایل به مصرف لبنیات غنی شده با مغزها و دانه‌ها به جای لبنیات معمولی دارند، با این باور که پروتئین مغزها هم به مجموع پروتئین دریافتی شان افزوده می‌شود، شوکه خواهند شد، اگر بشنوند که مثلاً شیر بادام در حین پروسه تولید، بخش عمده‌ای از پروتئین خود را از دست داده و دیگر غنی از پروتئین نیست.

سویا؛ بهترین جایگزین مرغ

یک فنجان سویا، چند گرم پروتئین؟

یک دوم فنجان سویا محتوی ۳۴ گرم پروتئین است؛ یعنی نزدیک به ۶۰ درصد نیاز روزانه به پروتئین‌ها و این در حالی است که در یک دوم فنجان گوشت مرغ تنها ۱۷ گرم پروتئین موجود است. بنابراین با نگاهی اجمالی به راحتی می‌توان فهمید که سویا می‌تواند گزینه مناسبی به جای مرغ باشد.

چرا سویا؟

سویا تنها منبع غذایی گیاهی است که به عنوان یک منبع پروتئینی کامل در نظر گرفته می‌شود. این بدان معنی است که سویا مجموعه اسیدآمین‌های ضروری مورد نیاز بدن در پروسه سلامتی را به‌طور کامل فراهم می‌کند. این آیتم‌ها سبب شده که سویا به ویژه برای گیاهخواران یک غذای دوست‌داشتنی و مقوی محسوب شود. دانه‌های سویای تغت داده شده به همراه تخم کدو تنبل می‌تواند یک میان‌وعده عالی با پروتئین نسبتاً بالا باشد.

یک نکته طلایی

پروسه تولید غذاهای فناوری شده با سویا اغلب با جدا کردن پروتئین سویا اتفاق می‌افتد و این بدان معنی است که بخش عمده‌ای از مواد مغذی و فیبرهای محلول آن در این پروسه از بین می‌رود. پس اگر تمایل به دریافت این مواد مغذی و فیبرهای محلول سویا دارید، حتی‌الامکان از مصرف غذاهای فناوری شده سویا پرهیز کنید.

ضمناً این نکته را به خاطر بسپارید که سویا محتوی مقادیر بالای فیتو استروژن‌ها یا همان هورمون‌های شبه‌زنانه است. بنابراین اگر فرزند پسر در سنین بلوغ دارید، بیش از یک بار در هفته از سویا برای غذای وی استفاده نکنید. چراکه می‌تواند در بروز صفات ثانویه جنسی مردانه اختلال ایجاد کند. اما اگر در سنین یائسگی به سر می‌برید، مصرف سویا می‌تواند علائم آزاردهنده این دوران را به طرز قابل توجهی تخفیف دهد.

حبوبات؛ بهترین آنتی‌اکسیدان‌ها

یک فنجان حبوبات پخته شده، چندگرم پروتئین؟

در یک فنجان حبوبات پخته شده به‌طور میانگین بین ۱۲ تا ۱۶ گرم پروتئین موجود است، یعنی تقریباً ۳۰ درصد کل نیاز روزانه به پروتئین‌ها.

چرا حبوبات؟

اهمیت حبوبات به علت دارا بودن مقادیر پایین چربی و داشتن مقادیر بالای فیبر نامحلول نسبت به فیبر محلول است. این ویژگی‌ها باعث شده که حبوبات سبب بهبود عملکرد سیستم گوارش، کاهش سطح کلسترول بد خون و کاهش ریسک ابتلا به برخی از سرطان‌ها شود. طبق مطالعات به عمل آمده در افراد در سنین رشد، مصرف حبوبات، مرغ، ماهی و مغزها به جای گوشت قرمز، سبب کاهش ریسک ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها شده و خطر مرگ و میر را به طرز معناداری کاهش می‌دهد. مصرف مخلوطی از حبوبات با رنگ‌های مختلف (انواع لوبیاها، نخود و عدس) می‌تواند عملکرد بهتری روی سلامت بدن به سبب خاصیت آنتی‌اکسیدانی این ترکیبات داشته باشد.

یک نکته طلایی

حبوبات به تنهایی یک منبع غذایی کامل محسوب نمی‌شود، چرا که بسیاری از اسیدآمینوهای ضروری آنها حین پخت از دست می‌رود. ترکیب حبوبات با غلات کامل می‌تواند یک ترکیب غذایی کامل از آنها بسازد که برای سلامتی مفیدتر است؛ مثلاً ترکیب عدس با برنج یا ترکیب حبوبات با انواع بلغورها در آش.

تخم مرغ؛ بهترین انتخاب برای شاغلان

هر تخم مرغ، چند گرم پروتئین؟

در یک تخم مرغ نسبتاً درشت حدود ۶ گرم پروتئین موجود است، یعنی ۱۲ درصد کل نیاز روزانه به پروتئین‌ها.

چرا تخم مرغ؟

تخم مرغ یک منبع پروتئینی کامل است که محتوی تمام آمینو اسیدهای مورد نیاز بدن می‌باشد. اما آنچه که پروتئین را نسبت به سایر منابع پروتئینی ذکر شده (به جز گوشت‌ها) متمایز می‌کند، میزان ویتامین B12 موجود در آن است. این ویتامین ضروری در پروسه انقباض عضلات، شکستن و سوختن چربی‌ها و افزایش متابولیسم بدن، نقش عمده‌ای را ایفا می‌کند.

یک نکته طلایی

عمده پروتئین موجود در تخم مرغ در سفیده آن است. اما این بدان معنا نیست که شما بخش زرده آن را دور بریزید. زرده تخم مرغ مملو از ویتامین B12، ویتامین A، ویتامین D، کلسیم، فولات و اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ است که برای بدن ضروری هستند. ضمناً طبق آخرین مطالعات انجام شده مصرف روزانه یک عدد تخم مرغ نه تنها سطح کلسترول بد خون را بالا نمی‌برد، بلکه برای سلامتی نیز مفید هست.

یک پیشنهاد طلایی

با توجه به مطالب گفته شده شاید این فکر در سرتان افتاده باشد که بخواهید غذای روزانه‌تان را با منابع پروتئینی، غیر از گوشت‌ها تنظیم کنید. در ادامه یک پیشنهاد طلایی برای شما داریم. شما به راحتی می‌توانید با دریافت این مواد غذایی در طول روز مطمئن باشید که نیاز روزانه پروتئین شما به راحتی تامین شده است. این میزان پروتئین برای یک خانم بالغ (غیر از باردار) بین سن ۲۰ تا ۵۰ سال با وزن حدود ۶۰ تا ۷۰ کیلوگرم تنظیم شده است.

کل نیاز روزانه به پروتئین‌ها ۶۰ تا ۱۰۰ گرم

-یک لیوان شیر: ۱۶ گرم پروتئین

-یک عدد تخم مرغ آبپز: ۶ گرم پروتئین

-یک لیوان عدس یا لوبیا چیتی پخته شده: ۲۴ تا ۳۲ گرم پروتئین

10 -عدد پسته یا بادام: ۷ گرم پروتئین

-یک دوم فنجان سویا: ۳۴ گرم پروتئین

مصرف مجموع مواد غذایی گفته شده در روز، با تامین کل پروتئین مورد نیازتان، شما را از منابع گوشتی بی‌نیاز خواهد کرد.