

Πρωτεΐνη από 7 πηγές χωρίς κρέας; Και όμως, ναι...

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Μπορεί το κρέας να φημίζεται για την πρωτεΐνη του, είναι όμως δυνατό να τη λάβετε σε επαρκείς ποσότητες, χωρίς να το καταναλώνετε συνεχώς.

Από τη μια έχουμε τους ειδικούς να μας αποτρέπουν από το να τρώμε συχνά κρέας και από την άλλη ξέρουμε ότι η πρωτεΐνη του είναι απαραίτητη για την ενέργειά μας, αλλά και για τη δόμηση των ιστών και την καλή λειτουργία όλων των ζωντανών κυττάρων. Πώς μπορούμε να τα συνδυάσουμε όλα;

Προφανώς και είναι εφικτό, αν σκεφτούμε ότι υπάρχουν εκατομμύρια χορτοφάγοι ανά τον κόσμο, απόλυτα υγιείς, που έχουν χρόνια να καταναλώσουν κρέας και καταφέρνουν να λάβουν τα απαραίτητα στοιχεία του από άλλες πηγές, χωρίς να παρουσιάζουν ελλείψεις.

Σύμφωνα με τις οδηγίες για τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη πρωτεΐνης, οι γυναίκες πρέπει να λαμβάνουν περίπου 46 γραμμάρια την ημέρα και οι άντρες 56, ενώ οι αθλητές, οι εγκυμονούσες και όσες θηλάζουν χρειάζονται περισσότερη. Όσο, όμως, κι αν η πρωτεΐνη είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη και το χτίσιμο των μυών, την τόνωση του ανοσοποιητικού, τις αναπνευστικές και καρδιακές λειτουργίες κ.ο.κ., όταν αυτή προέρχεται από το κρέας αποδίδει περισσότερες θερμίδες και λιπαρά.

Για να καταλάβετε καλύτερα τι συμβαίνει, σκεφτείτε μια... μπιριζόλα 85 γραμμαρίων. Το αγαπημένο μας φαγητό μας παρέχει 23 γραμμάρια πρωτεΐνης,

αλλά ταυτόχρονα περνάει στον οργανισμό μας 14 γραμμάρια λίπους και 250 θερμίδες κι όλα αυτά με μια μπριζόλα μεγέθους όσο μια τράπουλα, κάτι που δεν συναντάμε συχνά στο πιάτο μας, μιας και συνήθως τα μεγέθη τους είναι πολύ μεγαλύτερα. Γιατί, λοιπόν, να μη δοκιμάσουμε να πάρουμε την πρωτεΐνη μας από αλλού;

Είτε είστε χορτοφάγοι, είτε όχι, οι παρακάτω τροφές, σύμφωνα με το huffingtonpost.com, θα σας φανούν χρήσιμες γενικότερα ή τις εποχές που θέλετε να αποφύγετε το κρέας, χωρίς να βλάψετε τον εαυτό σας.

Φακές: η υπέρ-σούπα

Μαζί με τα φασόλια, οι φακές, είτε τις προτιμάτε στην κλασική παραδοσιακή τους μορφή ως σούπα, είτε στη σαλάτα σας, αποτελούν μια πολύ καλή πηγή φυτικής πρωτεΐνης, φτάνοντας τα 18 γραμμάρια σε 1 φλιτζάνι (δηλαδή όσο περίπου μια μπριζόλα). Και αντί για λίπη και θερμίδες, οι φακές θα σας χαρίσουν πολύτιμα θρεπτικά συστατικά όπως φυλλικό οξύ, σίδηρο, χαλκό, φώσφορο, φυτικές ίνες, σελήνιο, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, κ.ο.κ. Αν μάλιστα τις συνδυάσετε με ρύζι, θα λάβετε όλα τα απαραίτητα αμινοξέα που θα λαμβάνατε και από μια μπριζόλα.

Γιαούρτι: το σνακ που δυναμώνει

Είναι μια από τις πιο διαδεδομένες προτάσεις των διατροφολόγων για σνακ και μπορείτε να το καταναλώσετε τόσο στο πρωινό, όσο και στο δεκατιανό ή το απόγευμα ανάμεσα στα γεύματα. Για να μειώσετε τη λήψη των λιπαρών, προτιμήστε τη με λιγότερα λιπαρά βερσιόν του και αποφύγετε τα γλυκά και με χρώμα γιαούρτια – αν θέλετε να του δώσετε γεύση, κόψτε και προσθέστε του φρέσκα φρούτα. Ανάλογα με τη μάρκα και τη μερίδα, το γιαούρτι παρέχει 13 με 18 γραμμάρια υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνης.

Ξερά φασόλια: μια δυνατή εναλλακτική πρωτεΐνης

Είτε προτιμάτε τα ρεβίθια ή τα κλασικά φασόλια ή τα μαύρα ή τα κόκκινα, ένα φλιτζάνι φασολιών περιέχει περίπου 15 γραμμάρια πρωτεΐνης, ικανή να κάνει τη... δουλειά της. Όπως και με τις φακές και το ρύζι, όμως, έτσι και με τα φασόλια, λόγω του ότι στερούνται τα αμινοξέα μεθειονίνη και κυστεΐνη, καλό είναι να τα συνδυάζουμε με δημητριακά ή ξηρούς καρπούς, έτσι ώστε να τα μετατρέπουμε σε όσο πιο θρεπτική τροφή γίνεται.

Τόφου: το τυρί με πρωταγωνίστρια τη σόγια

Οι χορτοφάγοι το έχουν βάλει για τα καλά στη διατροφή τους και οι υπόλοιποι καταναλώνουν συχνά τόφου, είτε σε περιόδους νηστείας, είτε για αλλαγή από την καθιερωμένη φέτα. Όπως και να 'χει, μισό φλιτζάνι τόφου περιέχει περισσότερα από 10 γραμμάρια πρωτεΐνης, η οποία αν και είναι φυτικής προέλευσης είναι υψηλής βιολογικής αξίας, χωρίς τα λιπαρά άλλων τυριών.

Κινόα: ένα από τα πιο υγιεινά σιτηρά

Μπορείτε να την προσθέσετε σε σαλάτες και ψάρια και να λάβετε τις φυτικές της ίνες, τα ωμέγα-3 της, όπως επίσης το μαγνήσιο και το σίδηρο που περιέχει, χωρίς να αντιμετωπίζετε προβλήματα στη χώνεψή της. Πέραν αυτών, όμως, η κινόα περιέχει ισορροπημένη περιεκτικότητα σε ουσιώδη αμινοξέα και σε ένα φλιτζάνι μαγειρεμένης κινόα, τα γραμμάρια πρωτεΐνης ανέρχονται στα 8. Το καστανό ρύζι και το πλιγούρι αποτελούν επίσης καλές πηγές πρωτεΐνης.

Σπανάκι: η δύναμή μας

Στα παιδικά μας χρόνια το τρώγαμε μόνο και μόνο για να γίνουμε δυνατοί σαν τον Ποπάι και σήμερα εξακολουθούμε να το τρώμε για τον ίδιο λόγο (ίσως χωρίς τον... Ποπάι στο σκεπτικό μας). Το σπανάκι, γνωστό για την περιεκτικότητά του σε σίδηρο, μας παρέχει επίσης και ασβέστιο μεταξύ άλλων θρεπτικών συστατικών, ενώ καταναλώνοντάς το σε ποσότητα 1 φλιτζανιού, λαμβάνουμε 5 γραμμάρια πρωτεΐνης με μόνο 40 θερμίδες.

Ξηροί καρποί: συνδυάζουν πρωτεΐνη με καλά λιπαρά

Τα αμύγδαλα, τα καρύδια, τα φιστίκια και οι περισσότεροι ξηροί καρποί χαρίζουν πρωτεΐνη στον οργανισμό, με τα φιστίκια να βρίσκονται πρώτα στη λίστα. Συγκεκριμένα, περίπου 30 γραμμάρια φιστίκια μας παρέχουν 7 γραμμάρια πρωτεΐνης, συν του ότι είναι πλούσια σε καλά λιπαρά, τα οποία ευεργετούν την καρδιά και τον εγκέφαλο. Προσέξτε μόνο τις ποσότητες που θα καταναλώσετε, καθώς λόγω των λιπαρών τους είναι πλούσια σε θερμίδες.

Πηγή: clickatlife.gr