

Επιλέξτε τις σωστές πρωτεΐνες για τη διατροφή σας



Οι

πρωτεΐνες αποτελούν ένα πολύτιμο μακροθρεπτικό συστατικό το οποίο προσλαμβάνεται μέσω της καθημερινής μας διατροφής.

Περιέχονται τόσο σε ζωικά τρόφιμα όπως το κρέας, τα πουλερικά, το ψάρι, το αυγό και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, όσο και σε φυτικά τρόφιμα όπως τα όσπρια, το ψωμί, τα δημητριακά, το ρύζι, η σόγια και οι ξηροί καρποί. Η διατροφική πρόσληψη πρωτεϊνών τροφοδοτεί τον οργανισμό με τα απαραίτητα αμινοξέα, τα οποία χρησιμοποιούνται σε σημαντικές λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος.

Η βιολογική αξία των πρωτεϊνών καθορίζεται από δύο παραμέτρους. Η πρώτη παράμετρος αφορά στο πόσα απαραίτητα αμινοξέα περιέχει, ενώ η δεύτερη παράμετρος αφορά στο πόσο βιοδιαθέσιμα γίνονται τα αμινοξέα αυτά μετά την πρόσληψη της πρωτεΐνης. Τα ζωικά τρόφιμα έχουν υψηλότερη βιολογική αξία, διότι συνδυάζουν και τις δύο αυτές παραμέτρους. Τα φυτικά τρόφιμα αν και δεν καλύπτουν επαρκώς καμία από τις δύο παραμέτρους, όταν συνδυαστούν σωστά μπορούν να τροφοδοτήσουν τον οργανισμό με τα απαραίτητα αμινοξέα. Για παράδειγμα, οι συνδυασμοί φακές με ρύζι και ρεβίθια με ψωμί αποτελούν πολύ καλές διατροφικές επιλογές καθώς αλληλοσυμπληρώνουν τα απαραίτητα αμινοξέα στη διατροφή μας.

Συμπερασματικά, μια ισορροπημένη διατροφή θα πρέπει να περιέχει καθημερινά επαρκείς ποσότητες ζωικών τροφίμων ή σωστών συνδυασμών φυτικών τροφίμων, έτσι ώστε να καλύπτονται οι καθημερινές ανάγκες του οργανισμού ως προς τα

απαραίτητα αμινοξέα.

Από τον Οδυσσέα Ανδρούτσο, επιστημονικό συνεργάτη neadiatrofis.gr