

## 6 εναλλακτικές πηγές πρωτεΐνης για όσους



Αν με

αφορμή τη νηστεία και την αποχή από το κρέας ψάχνετε πηγές πρωτεΐνης για να τονώσετε τον οργανισμό σας ή αν γενικά ακολουθείτε ένα χορτοφαγικό τρόπο διατροφής, δείτε ποιες τροφές θα σας δώσουν την πρωτεΐνη που χρειάζεστε.

Όταν το κρέας και τα γαλακτοκομικά απέχουν από τη διατροφή, στερούμε από τον οργανισμό μας την απαραίτητη πρωτεΐνη ζωικής προέλευσης, η οποία δίνει ενέργεια στο σώμα μας και παίζει ρόλο στην ανάπτυξη, στο χτίσιμο των μυών μας, ενώ ταυτόχρονα μεταφέρει τα «σήματα» από το ένα μέρος του σώματος στο άλλο.

Αν και η πρωτεΐνη ζωικής προέλευσης, δηλαδή η πρωτεΐνη που προέρχεται από το κρέας και τα γαλακτοκομικά, θεωρείται υψηλής βιολογικής αξίας καθώς περιέχει και τα 9 απαραίτητα αμινοξέα (τα μικρά δομικά στοιχεία που συνθέτουν μια πρωτεΐνη) για τον οργανισμό, παρ' όλ' αυτά υπάρχουν συνδυασμοί τροφίμων, αλλά και σκέτες, ξεχωριστές τροφές, που μπορούν να σας φέρουν τα απαραίτητα αμινοξέα στη διατροφή και τον οργανισμό σας, όσο το κρέας αποτελεί για εσάς μακρινό... όνειρο.

**Φασόλια: συνδυάστε τα με καλαμπόκι ή σιτάρι**

Η πρωτεΐνη που συναντάμε στα φασόλια, αν και ποικίλλει ανάλογα με την ποικιλία,

φτάνει τα περίπου 7,5 γραμμάρια ανά μισό φλιτζάνι. Πλούσια σε φυτικές ίνες, μαγνήσιο και χαμηλή χοληστερόλη, τα φασόλια αποτελούν ένα πολύ υγιεινό γεύμα, που καταναλώνεται είτε σκέτο, είτε μέσα στη σαλάτα, σε πουρέ κ.ο.κ. Στα φασόλια, όμως, λείπει ένα απαραίτητο αμινοξύ, η μεθειονίνη, το οποίο συναντάται στα δημητριακά (ρύζι, καλαμπόκι, σιτάρι κ.α.) καθώς και στους ξηρούς καρπούς. Αν, λοιπόν, συνδυάσετε τα φασόλια με π.χ. ψωμί από σιτάλευρο ή καλαμποκάλευρο ή με ρύζι, η πρωτεΐνη που θα λάβετε από το γεύμα αυτό θα είναι παρόμοια με αυτή του κρέατος.

### **Φακές: βάλτε τους και λίγο ρύζι**

Όπως και με τα φασόλια, έτσι και με τις φακές, αλλά και τα υπόλοιπα όσπρια (ρεβίθια, φάβα κ.ο.κ.), η πρωτεΐνη τους είναι ελλιπής. Από τις φακές συγκεκριμένα, παίρνουμε 9 γραμμάρια πρωτεΐνης ανά μισό φλιτζάνι μαγειρεμένης φακής, οι οποίες χρειάζονται και πάλι τη βοήθεια των δημητριακών για να μας χαρίσουν την πρωτεΐνη που χρειαζόμαστε. Δοκιμάστε λοιπόν, το περίφημο φακόρυζο, συνδυάζοντας φακές με ρύζι, και τονώστε τον οργανισμό σας σαν να τρώγατε... μπριζόλα.

### **Κινόα: η πρωτεΐνη που σας καλύπτει**

Παρ' όλο που η πρωτεΐνη από κινόα είναι πρωτεΐνη φυτικής προέλευσης, θεωρείται πλήρης και παρέχει στον οργανισμό τα απαραίτητα αμινοξέα που δεν μπορεί να συνθέσει μόνος του, πλησιάζοντας την πρωτεΐνη που προέρχεται από το κρέας και τα γαλακτοκομικά. Συν τοις άλλοις, ο μικροσκοπικός αυτός σπόρος είναι πλούσιος σε φυτικές ίνες, σίδηρο, μαγνήσιο, μαγγάνιο και άλλα θρεπτικά συστατικά που τονώνουν τον οργανισμό και κάνουν καλό στο πεπτικό. Χρησιμοποιήστε τη στις σαλάτες, στις σούπες, στο ρύζι, τα ζυμαρικά κ.ο.κ.

### **Seitan: η άγνωστη πρωτεΐνη**

Όσοι θέλουν να διατηρήσουν μια ψευδαίσθηση κρέατος στο πιάτο τους, το seitan είναι η ιδανική λύση, αφού πρόκειται για ένα υποκατάστατο κρέατος, το οποίο φτιάχνεται από σιτάρι και πιο συγκεκριμένα από τη γλουτένη του σιταριού και νερό. Η όψη και η υφή του μοιάζει εκπληκτικά με κρέας και μας παρέχει περίπου 20 γραμμάρια πρωτεΐνης ανά μισό φλιτζάνι. Μην σας αποθαρρύνει η όψη του όταν το δείτε ωμό. Μόλις το ψήσετε, το βράσετε ή το τηγανίσετε, το seitan θα μετατραπεί αυτόματα σε μια πολύ καλή εναλλακτική έναντι του κρέατος.

### **Τόφου: αντί για φέτα**

Στην περίοδο της νηστείας, δεν είναι μόνο το κρέας που μπορεί να μας λείπει, αλλά και τα γαλακτοκομικά, αφού όσοι ακολουθούν πιο πιστά το πρότυπο της νηστείας, απέχουν και από αυτά. Προτού, όμως, αρχίσετε να «ονειρεύεστε» λίγη φέτα στο πιάτο σας, στραφείτε προς την εναλλακτική επιλογή του τόφου. Το

τόφου είναι ένα προϊόν από το γάλα της σόγιας, που κατασκευάζεται παρόμοια με το τυρί και πλησιάζει πολύ στη γεύση του. Σας χαρίζει 7 γραμμάρια πρωτεΐνης ανά μισό φλιτζάνι, η οποία θεωρείται υψηλής βιολογικής αξίας και μπορεί να σας κρατήσει καλή... πρωτεϊνική παρέα τις ημέρες αυτές.

### **Μανιτάρια: οι αντικαταστάτες του κρέατος**

Άλλη μια καλή επιλογή για όσους απέχουν από το κρέας και τα γαλακτοκομικά αυτό το διάστημα, είναι και τα μανιτάρια, τα οποία θεωρούνται επίσης υψηλής βιολογικής αξίας λόγω της παρουσίας όλων των βασικών αμινοξέων, πλησιάζοντας την ποιότητα των ζωικών πρωτεϊνών. Εκτός αυτού, είναι πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β που κάνουν καλό στο νευρικό σύστημα, αλλά και αντιοξειδωτικά, έχουν ελάχιστα λιπαρά και οι θερμίδες τους φτάνουν μόλις τις 23 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια.

Με όλες αυτές τις επιλογές, το κρέας μάλλον δεν θα λείψει ούτε σε εσάς, ούτε στον οργανισμό σας.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)