

## Ποια λαχανικά σας προσφέρουν την περισσότερη πρωτεΐνη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα λαχανικά είναι πιο φημισμένα για τις βιταμίνες, τα αντιοξειδωτικά και τις φυτικές τους ίνες, παρά για την πρωτεΐνη τους. Κάποια από αυτά, όμως, υπερέχουν σε περιεκτικότητα σε αυτό το απαραίτητο δομικό υλικό.

Μπορεί να μη θεωρούσατε ποτέ μια σαλάτα ως ένα σωστό πρωτεϊνούχο γεύμα, αν δεν περιείχε κοτόπουλο, μπέικον, αβγό και τυρί, στην πραγματικότητα, όμως, υπάρχουν λαχανικά εκεί έξω που μπορούν να μας προσφέρουν απαραίτητη [πρωτεΐνη](#), η οποία μας χαρίζει **ενέργεια** και συμβάλλει στο **χτίσιμο κάθε είδους ιστού** του σώματος.

Χωρίς να ξεχνάμε ποτέ ότι η πρωτεΐνη φυτικής προέλευσης δεν περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα που χρειάζεται ο οργανισμός, όπως η ζωική, ας δούμε τα λαχανικά που βρίσκονται ψηλά στη λίστα και που, αν τα συνδυάσετε με **ολική άλεση και δημητριακά**, μπορείτε να πάρετε τα αμινοξέα που χρειάζεστε.

### **Μπρόκολο**

Γνωστό για την υψηλή περιεκτικότητά του σε βιταμίνη C, αλλά και για τις φυτικές

του ίνες, το [μπρόκολο](#) περιέχει **2,6 γραμμάρια πρωτεΐνης** ανά φλιτζάνι (υπολογίστε ότι η πρωτεΐνη που χρειάζεστε καθημερινά ανέρχεται σε περίπου 1 γραμμάριο ανά κιλό βάρους). Πέραν αυτού, η περιεκτικότητά του σε φυλλικό οξύ χαρίζει άλλη μια σημαντική βιταμίνη στον οργανισμό σας, η οποία φαίνεται ότι συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης διαφόρων ειδών καρκίνου.

### **Σπαράγγια**

Εκτός του ότι είναι διουρητικά, βοηθώντας σας να καταπολεμήσετε την κατακράτηση υγρών, τα [σπαράγγια](#) θεωρούνται μια καλή πρωτεϊνική τροφή φυτικής προέλευσης. Ο λόγος είναι ότι στα 100 γραμμάρια λαμβάνετε **2,4 γραμμάρια πρωτεΐνης**, ενώ ταυτόχρονα παρέχετε στον οργανισμό σας βιταμίνη Κ, κάλιο και αντιοξειδωτικά.

### **Σπανάκι**

Όταν σε ένα φλιτζάνι [σπανάκι](#) βρίσκονται **5,3 γραμμάρια πρωτεΐνης**, καταλαβαίνετε ότι γεμίζοντας το πιάτο σας με το αγαπημένο λαχανικό του Ποπάϊ, η δύναμη κι η ενέργεια που θα χαρίσετε στον εαυτό σας είναι αναπόφευκτες. Βάλτε στο πρόγραμμα λίγο σπανακόρυζο ή προσθέστε ωμό σπανάκι στη σαλάτα και τα σάντουιτς, επιλέγοντας για το τραπέζι σας μια τροφή ιδιαίτερα πλούσια σε βιταμίνες Α, Β, C, φυτικές ίνες, σίδηρο, μαγγάνιο, ασβέστιο και φυλλικό οξύ, πέραν της πρωτεΐνης.

### **Πατάτα**

Η [πατάτα](#) αποτελείται κυρίως από νερό (σε ποσοστό 70-80%), άμυλο και περίπου **3 γραμμάρια πρωτεΐνης** ανά μία μέτρια μερίδα 180 γραμμαρίων (1 μέτρια πατάτα). Σε κάθε περίπτωση, αποφύγετε να την τηγανίσετε και προτιμήστε τη βραστή, έτσι ώστε να τη συνδυάσετε με μια σαλάτα με σπανάκι ή μπρόκολο και να αυξήσετε την πρόσληψη πρωτεΐνης, ή ψητή με λαχταριστά τόπινγκ, όπως τυρί, μανιτάρια (που είναι εξαιρετικές πηγές πρωτεΐνης) κ.ά.

### **Λαχανάκια Βρυξελλών**

Η πικρή τους γεύση δεν τα κάνει και τόσο δημοφιλή, παρ' όλο που τα συναντάμε ψηλά στις λίστες με τις υπερτροφές. Η περιεκτικότητά τους σε πρωτεΐνη, όμως, είναι ένας καλός λόγος για να μπουν στη λίστα με τα ψώνια μας, αφού από 1 φλιτζάνι παίρνουμε **4 γραμμάρια δομικού υλικού**. Κι αν αυτό δεν σας αρκεί, ίσως η υψηλή περιεκτικότητά του σε κάλιο και βιταμίνη Κ στην ίδια ποσότητα σας πείσουν.

### **Αγκινάρα**

Ο παιδικός εφιάλτης που μετατρέπεται σε διατροφικό must, η αγκινάρα, αποδίδει περισσότερα από **4 γραμμάρια πρωτεΐνης** ανά μία αγκινάρα, ενώ στην ίδια

ποσότητα οι φυτικές της ίνες φτάνουν σχεδόν τα 6 γραμμάρια και οι λιγοςτές της θερμίδες (περίπου 50 στα 100 γραμμάρια) την καθιστούν ό,τι πρέπει για δίαιτα. Αν παρ' όλ' αυτά χρειάζεστε κι άλλους λόγους για να μαγειρέψετε αγκινάρες, [κάντε κλικ εδώ](#).

[Βρείτε κι άλλες εναλλακτικές πηγές πρωτεΐνης και χρήσιμους συνδυασμούς εδώ](#), αν θέλετε να μειώσετε την κατανάλωση κρέατος και γαλακτοκομικών.

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