

أفضل مصادر البروتين نباتية لإستبدال اللحوم بها! (الجزء الأول)

تُعرف البروتينات بانها من أهم بنيات الحياة: في الجسم، تتحلل إلى أحماض أمينية تعمل على تعزيز نمو الخلايا وإصلاحها. كما أنها تستغرق وقتًا أطول للهضم من الكربوهيدرات، مما يساعدك على الشعور بالشبع لفترة أطول وعلى الحصول على عدد أقل من السعرات الحرارية. من المعروف أن المنتجات الحيوانية من اللحوم والبيض ومنتجات الألبان هي مصادر جيدة للبروتين، حتى ولو كانت تحتوي على الدهون المشبعة والكوليسترول. لذلك إذا أردت ان تستبدلها بمصادر أخرى من البروتين، اليك 7 مصادر نباتية جيدة، يمكنك إضافتها إلى نظامك الغذائي اليوم.

• البازلاء الخضراء

ان الخضار من المصادر الجيدة للبروتين النباتي، والبازلاء ليست استثناءً: فالفنجان الواحد يحتوي على 7.9 جرام من البروتين مما يوازي تقريباً الكمية الموجودة في كوب من الحليب. إذا كنت لا تحب البازلاء كطبق جانبي، فحاول تحويلها الى صلصة بيستو، من خلال مزجها مع الصنوبر والنعناع الطازج وزيت الزيتون وجبن البارميزان، وتناولها مع اللينجويني.



• الكينوا

تحتوي معظم الحبوب على كمية صغيرة من البروتين، لكن الكينوا فريد من نوعه من حيث أنه يحتوي على أكثر من 8 جرام لكل كوب، بما في ذلك جميع الأحماض الأمينية الأساسية التسعة التي يحتاجها الجسم للنمو والإصلاح، ولكنها لا تستطيع إنتاجها بمفردها. وبسبب ذلك، غالبًا ما يشار إليه على أنه "البروتين المثالي". بالإضافة إلى ذلك، هو متعدد الاستخدامات: يمكن إضافة الكينوا إلى الحساء أو الفلفل الحار النباتي خلال أشهر الشتاء، أو يمكن ان يقدم مع السكر البني والفاكهة كحبوب إفطار ساخن، أو يُقلب مع الخضار وصوص الخل لسلطة صيفية منعشة.

▪ المكسرات وزبدة الجوز

جميع المكسرات تحتوي على الدهون الصحية والبروتين، مما يجعلها جزءا قيما من النظام الغذائي النباتي، ولكنها تحتوي على عدد عالي من السعرات الحرارية. لذلك اختر الأصناف المحمصة أو الجافة. زبدة البندق، مثل زبدة الفول السوداني واللوز، هي أيضا طريقة جيدة للحصول على البروتين. ابحث عن العلامات التجارية التي تحتوي على عدد قليل من المكونات؛ فقط المكسرات وربما الملح، تخطى تلك التي تحتوي على الزيوت المهدرجة أو الكثير من السكر المضاف. x