

بدائل البروتين الحيواني وفوائدها للجسم

يوجد العديد من الأسباب التي تؤدي إلى ابتعاد عدد من الناس عن تناول اللحوم أو الرغبة في التقليل من تناولها ، من أجل المحافظة على الصحة والابتعاد عن المشاكل الصحية أو الطبيعة النباتية لبعض الأشخاص ، الذين لا يأكلون اللحوم على أنواعها ويفضلون الخضار والحبوب وأي مشتق غير حيواني.

لكن المقلق بشأن هذا الأمر ، هو تأثير تقليل تناول اللحوم على أنواعها على صحة الجسم وحاجته من البروتين . لذا ، يمكن الاستعانة بالبروتين النباتي بدلاً من البروتين الحيواني أو اللحوم والحصول على الفوائد والتأثير نفسها . في الحقيقة ، يوجد أنواع معينة من الأطعمة يمكن تناولها كبديل عن اللحوم.

ما هو الفرق بين البروتين الحيواني والنباتي؟

يحتوي البروتين الحيواني على قيمة غذائية أكبر ، بما أنه يحتوي على جميع الأحماض الأمينية ، التي يحتاجها الجسم للعمل بشكل فعال . أمّا مصادر البروتين النباتي فهي تفتقر إلى أنواع من الأحماض الأمينية الأساسية ، وحيث يجب إضافة بروتينات عليها لكي تناسب احتياجات الجسم.



هل يمكن تناول البروتين النباتي بدلاً من اللحوم؟

ينصح التنوع بين مختلف مصادر البروتين للحصول على كافة الأحماض الأمينية التي يحتاجها الجسم . في حال اعتمدت فقط على البروتين النباتي فعليك تناول البقوليات والحبوب ، لكي يحصل جسمك على نسبة البروتين الموجودة في اللحوم.

كما يؤكد خبراء التغذية أن الأطعمة الغنية ببدائل البروتين ، غير اللحوم ، هي الخضار والنشويات والحبوب الكاملة . كما أن الجسم يشعر بالشبع ويحصل على الفائدة التامة لدى تناوله القليل من اللحوم والكثير من الأطعمة الصحية الأخرى.



تعرفوا على بدائل البروتين الحيواني وفوائدها للجسم :

- الحمص : يعتبر الحمص من بين الحبوب عالية البروتين التي تدخل بالعديد من الوصفات.
 - زبدة الفول السوداني : تحتوي زبدة الفول السوداني على نسبة عالية من البروتينات ، وعلى الرغم من أنها غنية بالدهون ، لكن تناولها باعتدال بالنظام النباتي سوف يمد الجسم بحاجته من البروتين.
 - المكسرات : تحتوي المكسرات على نسبة مرتفعة من البروتين ، ولكنها لا تحتوي على جميع الأحماض الأمينية. يحظى اللوز بشعبية كبيرة لأنه يحتوي على الألياف والأحماض الدهنية غير المشبعة وفيتامين H والكالسيوم.
 - الشوفان : يعتبر الشوفان غني بالبروتين ، ويمكن تناوله على الإفطار والعشاء كمصدر جيد لهذا العنصر.
 - فول الصويا : يعرف فول الصويا بأنه أقرب بروتين نباتي الى البروتين الحيواني، كما انه يحتوي على نسبة قليلة من الدهون.
 - بذور السمسم : تمد بذور السمسم الجسم بالدهون اللازمة والفيتامينات والمعادن البروتينات.
 - الجبن الأبيض قليل الدسم : يعد الجبن الأبيض القليل الدسم من بين الأطعمة منخفضة الدهون والتي تحتوي على الكثير من البروتين وأيضًا على نسبة كبيرة من الكالسيوم.
- ✖
- الفطر : يُعد الفطر على أنواعه بديلاً جيداً للحوم . يمكن إضافة بعض التوابل إليه وطبخه مع الأرز أو القمح .
 - الفاصوليا البيضاء : تدخل الفاصوليا البيضاء ضمن البروتينات النباتية المشبعة والتي تعمل بدورها على تخفيض الكوليسترول السيئ والسكر في الدم . كما انها تحتوي على نسبة عالية من الألياف ، التي تحسن أداء الجهاز الهضمي.
 - حبوب الكينوا : تعتبر هذه الحبوب بديلاً صحياً للحوم ، لأنها غنية بالبروتينات والأحماض الأمينية والمعادن ، مثل البوتاسيوم والفسفور والمغنيسيوم.
 - العدس : يعرف العدس انه بديل اللحوم في النظام الغذائي النباتي ، فهو يحتوي على نسبة مرتفعة من البروتينات.