

# 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 انه يحتوي على جميع الأحماض الأمينية ، التي يحتاجها الجسم للعمل بشكل فعال . أمّا مصادر البروتين النباتي فهي تفتقر الى 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 السيء 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.