هل هناك ما يكفي من البروتين في الغذاء النباتي؟

إذا كنت نباتياً، هل تحصل على ما يكفي من البروتينات؟ ما هي الأطعمة غير اللحوم والتي تحتوي على نسبة عالية من البروتينات؟

بالضبط، ما هي النسبة الكافية من البروتين؟ البروتين هو مركب معقد يتكون من الأحماض الأمينية، الأحماض الأساسية للبروتينات. أجسامنا لا تستطيع أن تنتج الأحماض الأمينية التي لا غنى عنها، لذلك علين الحصول عليها من الطعام الذي نأكله كل يوم. وهذه هي أسماء الأحماض الأمينية التي نحتاجها:

1. الحامض الأميني
2. يسوليوكيني
3. ليسين
4. يسين
5. ميثيونين
6. الفنيل الأنين
7. ثريونين
8. التربتوفان
9. حمض أميني أساسي

وفقاً لخبير التغذية جيف نوفيك، فإنّ "الإدعاء بأنّ البروتين الحيواني يتفوّق على البروتين النباتي أصبح أكثر شعبية بعد نشر كتاب فرانسيس مور لابي بعنوان "حمية لكوكب صغير". ويشير المؤلف إلى أنّ الأطعمة النباتية لا تحتوي على بعض الأحماض الأمينية التي لا غنى عنها. ويقول أيضاً للنباتيين إذا أرادوا الجفاظ على صحتهم، يجب أن يستهلكوا مجموعات من الأغذية النباتية، والتي تحتوي على النسبة المطلوبة من الأحماض الأمينية التي لا غنى عنها. وأصبحت هذه المطالبة الشعبية أيضا لأن "لابي" لم يكن الشخص الوحيد الذي يقف وراء هذه الكلمات".

ويعتبر نوفيك أن "هذه المطالبة ليست حقيقية، لماذا تستمر هذه الأسطورة في التداول؟ إذ أنّ هناك الكثير من الناس ما زالوا يزعمون أنّ البروتين الحقيقي هو البروتين الحيواني، ويدعمون هذه المزاعم عبر شركات تجارية ناجحة تعمل على إنتاج وتجارة منتجات الألبان واللحوم. كما أعلنوا أنّ البروتينات النباتية غير كافية،

الأمر الذي يعزز أسطورة أنّ البروتينات الحيوانية أكثر صحية".

لماذا البروتينات النباتية كافية؟

إنّ نظرية البروتينات غير كافية تقف على الإدعاء بأن البروتينات النباتية لا تحتوي على جميع الأحماض الأمينية. وفي هذا الإطار، ووفقاً لبيانات وزارة الزراعة في الولايات المتحدة الأميركية، كل مصدر من مصادر البروتين يحتوي على أكثر من الحد الأدنى من الجرعة اليومية من الأحماض الأمينية اللازمة. ووفقاً للأكاديمية الأميركية للتغذية، المأكوات النباتية التي تحتوي على بروتينات كافية هي: نبتة القطيفة، الكينوا، والبيض والحليب والتوفو، إضافة إلى بذور القنب، نبتة الشيا، الحنطة السوداء، سبيرولينا والطحالب الخضراء – المزرقة.

ويؤكد نوفيك أنه "لا يوجد سبب يدعو للقلق حول ما إذا كان يمكنك الحصول على ما يكفي من البروتينات، طالما نظامك الغذائي متوازن، لأنه من الضروري أن تحصل على كمية كافية من الأحماض الأمينية اللازمة يومياً، هذا لا يعني أنه يجب عليك الحصول عليها مع كل وجبة نباتية. إذاً، وجبة نباتية متوازنة تحافظ على نسبة الأحماض الأمينية في جسمك وبالتالي لا داعي لأكل الأطعمة الحيوانية التي تحتوي على البروتينات إن كنت لا ترغب بأكلها".