5 مصادر للبروتين ليست اللحم او التونا

تعتبر **البروتينات** من أهم العناصر الغذائية للجسم. أصل الكلمة يوناني "□□□□□□□" ويعني "**الأساسي**" أو "المركز الأول"، وذلك يظهر أهمية إعتماده في نظامنا الغذائي.

تتكون البروتينات من **الأحماض الأمينية** ويمكنك التفكير في البروتين كسلسلة من الخرزات التي يكون فيها كل حبة حمضًا أمينيًا. هناك 20 من الأحماض الأمينية التي تساعد في تشكيل الآلاف من البروتينات المختلفة في جسمك. تؤدي البروتينات وظائف مختلفة، أبرزها:

1. النمو والصيانة
2. يوفر الطاقة
3. نقل وتخوين المغذيات
4. تعزيز الصدمات المناعية
5. يحافظ على درجة الحموضة المناسبة
6. يوازن السوائل

إقرأ المزيد: هذه الأطعمة تشعرك بالجوع … تفاديها!

ما هو مقدار البروتين الذي نحتاجه؟

على عكس ما سمعته ، تحتاج أجسادنا إلى كمية متواضعة من البروتين لتعمل بشكل جيد. كمية البروتين الإضافية لا تمنحك قوة إضافية. لذلك ، وفقًا لوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية:

- يمكن للفتيان المراهقين والرجال النشطين الحصول على كل البروتين الذي يحتاجونه من ثلاث حصص يومية مقابل ما مجموعه سبعة أونصات.
- بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و 6 سنوات ، وبعض كبار السن ، توصي الحكومة بتناول حصتين يوميتين بما مجموعه خمس أونصات.
- بالنسبة للأطفال الأكبر سنا والفتيات في سن المراهقة والنساء النشطات ومعظم الرجال ، فإن المبادئ التوجيهية ترتبط بجمعتين يوميا ً مقابل ما مجموعه ست أونصات.

تعرّف الى نصائح غذائية لدماغ أكثر صحّة

مصادر البروتين غير التونا او اللحم:

1- المأكولات البحرية

تعد المأكولات البحرية مصدرًا ممتازًا للبروتين لأنها منخفضة الدهون عادة. الأسماك مثل السلمون هي أعلى قليلا في الدهون ، ولكنها نوع صحي للقلب: تحتوي على أحماض أوميغا 3 الدهنية.

2- دواجن اللحم الابيض

اللحم الأبيض للدواجن مصدر جيّد للبروتين. اللحوم الداكنة تحتوي على مستوى أعلى قليلاً في الدهون. الجلد محمّل بالدهون المشبعة ، لذلك من المفيد إزالة الجلد قبل الطهي.

3- الحليب والجبن واللبن

ليس فقط منتجات الألبان مثل الحليب والجبن والزبادي مصادر ممتازة للبروتين ، ولكنها تحتوي أيضا على الكالسيوم الثمين ، والكثير منها محصن بفيتامين د. اختيار منتجات الألبان الخالية من الدسم أو قليلة الدسم للحفاظ على العظام والأسنان قوية وتساعد على منع هشاشة العظام.

4- بيض

البيض هي واحدة من أقل أشكال البروتين تكلفة.

5- الفاصوليا

تحتوي الفاصوليا على كمية بروتين أكثر من أي بروتين نباتي آخر. بالإضافة إلى ذلك ، يتم تحميلها بالألياف التي تساعدك على الشعور بالشبع لساعات.

6- المكسرات

أونصة واحدة من اللوز تعطيك 6 غرامات من البروتين ، أي ما يقرب من البروتين مثل أونصة واحدة من شريحة لحم ribeye مشوي.

7- الحبوب الكاملة

شريحة من خبز القمح الكامل تعطيك 3 غرامات من البروتين ، بالإضافة إلى الألياف الثمينة.

8- الصويا

يمكن أن يساعد خمسين غرامًا من بروتين الصويا يوميًا على خفض

نسبة الكولسترول بنسبة 3٪ تقريبًا. إن تناول بروتين الصويا بدلاً من مصادر البروتين العالي الدهون ، والحفاظ على نظام غذائي صحي يمكن أن يكون مفيدًا لقلبك.

9- مشروب البروتين

إذا لم يكن لديك وقت للجلوس لتناول وجبة ، يمكنك تناول مشروب بديل لتناول الطعام أو بار الحبوب أو بار الطاقة. تحقق من الملصق للتأكد من أن المنتج يحتوي على ما لا يقل عن ستة غرامات من البروتين وهو منخفض في السكر والدهون.

10- البروتين في الإفطار

تظهر الأبحاث أن تضمين مصدر للبروتين مثل البيضة أو اللبن اليوناني في وجبة الإفطار إلى جانب حبيبات الألياف العالية مثل الخبز المحمص الكامل القمح يمكن أن يساعدك على الشعور بالشبع لفترة أطول وتناول كميات أقل على مدار اليوم.

اليك طرق مثبتة لانقاص الوزن دون اتباع نظام غذائي أو ممارسة الرياضة