

Диетологи рекомендуют потреблять растительный и животный белок в соотношении 50/50.

Белок – строительный материал для клеток, основа для химических процессов, он играет одну из ключевых ролей в работе иммунной системы. Мышцы, сосуды, ткани внутренних органов, клетки крови, антитела, ферменты и гормоны – все это есть в нашем теле благодаря белкам.

Эти сложные органические соединения состоят из аминокислот. Разные их последовательности кодируют разные белки. Всего существует 20 аминокислот, но их комбинаций гораздо больше.

Некоторые аминокислоты организм может синтезировать сам – они называются заменимыми, и их большее количество. Но есть и другие – незаменимые. Их всего восемь, и они обязательно должны поступать с пищей: триптофан, лизин, валин, лейцин, изолейцин, фенилаланин, метионин, треонин. Все эти белки можно получить из животной или растительной пищи. Животный белок, конечно, предпочтительнее – организму его легко усвоить и преобразовать в аминокислоты.

Растительный белок – хорошая альтернатива. К ней можно прибегнуть по медицинским показаниям, во время диет и поста. Из каких же продуктов его получить?

Бобовые

К группе бобовых относятся, собственно, различные виды бобов, фасоль, горох, соя, нут, чечевица, маш, а также арахис, хотя на потребительском уровне его чаще причисляют к орехам. Все бобовые содержат огромное количество растительного белка, который усваивается организмом на 80%. Также в них много жира от 2 до 4%, крахмала 38–34%, пищевых волокон 6–12%, железа 3–1%. Все это делает бобовые трудноусвояемым продуктом.

Крупы

Эти продукты по большей части являются результатом переработки злаковых культур, которые от природы содержат много белков. Овес, пшеница, рис, кукуруза, ячмень достаточно популярны в качестве альтернативы. Крупы насыщают организм не только белком, но и целым спектром необходимых микро- и макроэлементов. Но злаковые содержат глютен в разной концентрации, что может вызвать аллергическую реакцию. Есть две крупы – гречка и киноа, ядра которых не содержат этого вещества, и именно они являются чемпионами по содержанию белка (больше 12%).

Соя

Соевые бобы – самый белковый растительный продукт. Он содержит до 50 г белка на 100 г, что вдвое превышает содержание протеина в мясе. А это не шутки. Соевые бобы перерабатывают, а на выходе получают богатый ассортимент продуктов: тофу, молоко, муку. Изготавливается также текстурированная соя, известная как соевое мясо.

Большинство опасений у противников сои вызывает тот факт, что она содержит фитоэстрогены – белки, структурно похожие на эстрогены. Хотя они способны влиять на те же рецепторы организма, но уровень этого влияния весьма ограничен. Для женского организма эти вещества полезны, а для мужского безопасны в тех дозах, в которых поступают.

Грибы

Грибы называют «мясом» вегетарианцев. Хотя они не отличаются рекордными показателями по содержанию белка, но имеют богатый аминокислотный состав. К примеру, шампиньоны содержат 18 аминокислот. Самые обогащенные белком грибы – сушеные. Такой способ обработки повышает содержание протеинов в 10 раз! Существенный минус грибов – они тяжело перевариваются. На начальном этапе, когда организм еще не привык, легкоусвояемым источником белка дары природы отлично заменят животные продукты. Со временем их количество можно сократить, чтобы не перегружать пищеварительную систему.

Орехи и семена

Орехи тоже помогают заменить мясо. Несмотря на дефицит аминокислот в белке орехов, они обладают высокой пищевой ценностью за счет высокого содержания жирового компонента (45–60%) и являются высококалорийными продуктами (550–650 ккал на 100 г). Орехи содержат высокое количество калия, магния, кальция, фосфора, железа, селена, марганца, молибдена, никеля, кобальта, витаминов В1, В2, РР, Е, жирных кислот, в том числе омега 3. По исследованию ученых ежедневная порция орехов, равноценная порции мяса, снижает риск ишемической болезни сердца на 30%.