



Белок принимает участие в построении, восстановлении и поддержании структуры тела, присутствует во всем теле - от мышц и внутренних органов до костей, кожи и волос.

Тело не хранит белок, как и макроэлементы, поэтому он должен регулярно поступать в организм с пищей. Диетологи рекомендуют сочетать белки животного и растительного происхождения - так рацион будет более полноценным.

В чем разница между растительными и животными белками

Одно из основных отличий - содержание аминокислот (из них состоят белки). Для правильной работы организм нуждается в балансе всех 22 видов аминокислот. Он не может продуцировать девять из них, называемых незаменимыми.

Большинство растительных белков являются неполноценными, то есть в них отсутствует хотя бы одна из незаменимых аминокислот. Однако некоторые растительные продукты, такие как киноа и гречка, полноценны по составу аминокислот.

Наибольшее количество белка содержат: цельные злаки, чечевица, орехи, фасоль, бобовые, авокадо, соя, семена конопли, рис, горох.

Продукты животного происхождения чаще являются полноценными источниками белка.

Среди них: рыба, яйца, молочные продукты, красное мясо, мясо птицы.

При вегетарианском типе питания особенно важно правильно выстраивать рацион и грамотно сочетать разные источники растительного белка. Только так можно получить все необходимые аминокислоты.

Что лучше есть для наращивания мышц

Спортсмены и люди, стремящиеся увеличить мышечную массу и уменьшить количество времени, которое требуется на восстановление после тренировок, обращают внимание на потребление белка.

Многие спортсмены применяют сывороточный протеин (его получают при производстве молока и молочных продуктов). Такой белок содержит все необходимые аминокислоты, легче расщепляется и поглощается организмом. Эти свойства дают сывороточному белку ряд преимуществ перед другими типами - мясным, яичным и овощным белками.

Результаты исследований показывают, что изолят рисового протеина может иметь такие же преимущества, что и сывороточный протеин. Часто рекомендуют использовать комбинацию растительных белков после тренировки. Это может обеспечить организм необходимыми аминокислотами.

Что лучше для здоровья

При выборе между растительными и животными источниками белка важно учитывать и другие питательные вещества, которые есть в продуктах. Источники животного протеина могут содержать также железо и витамин B12, в то время как многие растительные продукты не содержат этих питательных веществ.

В растениях есть специфические питательные вещества, называемые фитонутриентами, и некоторые антиоксиданты, которые отсутствуют в пище животного происхождения.

Пищевые волокна - еще один важный фактор. Только растительные продукты содержат клетчатку, которая помогает сбалансировать работу пищеварительной системы. Поэтому употребление большего количества растительного белка может улучшить общее состояние здоровья человека.

Проведя исследование в 2016 году, ученые Гарвардского университета предположили, что употребление большого количества животного белка, особенно полученного из обработанного красного мяса, может повысить риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.

Исследователи отметили, что они выявили связь между употреблением животного белка и сердечно-сосудистыми заболеваниями у людей с факторами риска, связанными с образом жизни. Среди них - курение, употребление алкоголя или избыточная масса тела и ожирение. Результаты также свидетельствуют, что употребление большего количества растительного белка может помочь снизить эти и другие риски.

Лучший способ обеспечить организм всем необходимым - сделать рацион максимально разнообразным, включив в него продукты как животного, так и растительного происхождения.