

پروتئین

اگرچه پروتئین اغلب به عنوان سطح وسیعی از نگرانی‌ها برای گیاه خواران منظور شده، اما در رژیم غذایی وگان، به سادگی دست یافتنی است، خصوصاً اگر انواع خوراکی‌های گیاهی به صورت منظم مصرف شوند.

ترکیب کردن انواع مختلف منابع پروتئین گیاهی برای حفظ فواید و بقا رژیم شما دارای اهمیت می‌باشد.

چرا پروتئین مهم است؟

پروتئین جزء اصلی ساختمان ماهیچه‌ها و دیگر بافت‌های بدن است و برای تولید هورمون‌ها، آنزیم‌ها و هموگلوبین (رنگدانه‌های حامل اکسیژن سلول‌های قرمز خون) مورد استفاده بدن قرار می‌گیرد.

یک میزان مصرف مناسب از پروتئین برای رشد و بازسازی سلول‌های بدن، عملکرد نرمال ماهیچه‌ها، مخازر تکانه‌های عصبی و ایمنی، ضروری است.

همچنین پروتئین می‌تواند به عنوان انرژی مورد استفاده قرار بگیرد، اما منبع انرژی اولیه و ارجح بدن نیست، و زمانی به عنوان منبع انرژی قرار می‌گیرد که میزان کربوهیدرات و چربی‌های مصرفی بدن کافی نمی‌باشد.

منابع اصلی پروتئین:

مصرف تنوع معقول خوراکی‌های حاوی پروتئین، به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی که در کل شامل کالری کافی می‌باشد، تنها لازمی اطمینان سالم مصرف پروتئین می‌باشد.

منابع اصلی پروتئین در رژیم غذایی وگان شامل :

● حبوبات :

نخود ، لوبیاها (لوبیا قرمز ریز ، لوبیا چشم بلبلی ، نخود(و آرد نخودچی) و لوبیا قرمز درشت) ، عدس ها ، محصولات سویا (تافو، تمپه ، کنجاله سویا ، شیر سویا)

● مغزها :

بادام هندی ، بادام ، بادام زمینی ، پسته (توجه داشته باشید برخی از مغزها مانند شاه بلوط و ماکادامیا(نوعی فندق) جزء منابع ضعیف پروتئین و برخی دیگر مانند مغز برزیلی ، گردو ، چلغوزه ، گردو آجیلی و فندق ، جزء منابع متوسط پروتئین هستند)

● دانه ها:

تخمه کدو حلوئی ، آفتابگردان ، کنجد

● غلات :

گندم ، جو دوسر ، گندم سیاه ، ارزن ، کینوا ، آمارانت ، پاستا ، سیتان (پروتئین گندم) (توجه داشته باشید برنج منبع نسبتاً ضعیفی از پروتئین است)

غلات حدود 22٪ از پروتئین رژیم غذایی انگلستان را تشکیل می دهند. (عمدتاً از پاستا، برنج، نان و غلات کامل صبحانه).

منابع گیاهی ای که به راحتی در دسترس می باشند میزان مناسب پروتئین را فراهم می کنند. با این وجود تعدادی از منابع گیاهی مانند اکثر میوه‌ها و گیاهان ریشه‌ای (مانند سیب زمینی و هویج و ...) وجود دارند که حاوی مقادیر نسبتاً کمی از پروتئین می باشند.

اضافه کردن پروتئین به وعده های غذائی

یک وعده‌ی متعادل اصلی باید شامل یک عنصر پروتئین باشد.

۱. به عنوان یک قاعده کلی، برای اطمینان از متعادل بودن وعده خوراکی، مطمئن شوید که شامل کربوهیدرات، پروتئین، و مواد سبزیجات باشد.

۲. به یاد داشته باشید که در گودال مصرف منظم وعده های خوراکی که تنها مرکب از کربوهیدرات و سبزیجات هستند و حاوی هیچ گونه مواد غنی پروتئینی نیستند، نیفتید (مانند پاستا و سس گوجه فرنگی، مخلوط سبزیجات سرخ شده، نودل/برنج به همراه سبزیجات کاری و فلفل، سالادهای بدون عنصر پروتئینی و کربوهیدرات).

۳. این می تواند به سادگی اضافه کردن یک مشت آجیل، یا مقداری کنسرو لوبیا همراه با یک بشقاب پاستا و سس و یا اضافه کردن تکه های تافو، بادام هندی یا تخم کدو به میکس سرخ کردنی باشد.

قهرمانان وگان

یک رژیم صحیح برنامه ریزی شده ی وگان می تواند تمامی پروتئین و دیگر مواد غذائی مورد نیاز را برای ورزشکاران فراهم کند.

در حال حاضر هیچ مدرک محکمی دال بر اینکه بزرگسالان سالم و تندرستی که ورزش های استقامتی انجام می دهند، نیاز به توصیه ای خاص پروتئینی دارند، وجود ندارد. بنابراین برای بسیاری از وگان ها که با تمرینات و ورزش های منظم به حفظ تناسب اندام می پردازند، مصرف روزانه 0.9 گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن کفایت می کند.

با این حال ورزشکاران قدرتی که از هرگونه رژیمی پیروی می کنند، به علاوه ی رژیم وگان، نیازمند پروتئین بیشتری می باشند. به همین علت به وگان ها مصرف 1.3 تا 1.9 گرم پروتئین به

ازای هر کیلوگرم از وزن آنها توصیه شده است ، مخصوصا در طول مرحله ای که در حال افزایش بافت ماهیچه ها هستند.

برای آنهایی که تمایل دارند جهت سهولت با پودر های پروتئین ، مصرف رژیم غذایی خود را تکمیل کنند ، انواع مختلفی از پودرهای پروتئین مناسب وگان در دسترس می باشد. اغلب آنها از شاهدانه ، سویا ، نخود و مغزها ساخته می شوند.

چه میزان نیاز داریم؟

مقدار توصیه شده مصرف پروتئین برای بزرگسالان (RNI) در انگلستان نزدیک به 45-55 گرم در روز می باشد.

این میزان (RNI) در انگلستان بر مبنای 0.75 گرم بر هر کیلوگرم وزن بدن محاسبه شده است. میزان پروتئین مورد نیاز وگان ها به خاطر تفاوت کوچکی که در هضم گروتئین حیوانی و گیاهی وجود دارد ، اندکی بیشتر است. این میزان تقریبا یک گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن نرمال یک بدن سالم می باشد.

در اینجا به عنوان راهنما تعدادی خوراکی های متعارف و حدود میزان پروتئین آنها در هر وعده خوراکی (با میزان وعده خوراکی در داخل پرانتز) آورده شده است.

یک وعده = 75 گرم پروتئین
سیتان (100گرم)

یک وعده = 20 گرم پروتئین

تافو (100 تا 200 گرم) بسته به نوع برند

تمپه (100 گرم)

دو تیکه سوسیس گیاهی با پایه گندم و سویا - بسته به نوع برند

کنجاله سویا (60 گرم) بسته به نوع برند

یک وعده = 10 گرم پروتئین

دو تیکه نان غلات کامل

پاستا با آرد کامل (75 گرم - وزن اولیه و خشک آن)

لوبیا پخته (200 گرم - کنسرو شده)

دال عدس (40 گرم - وزن اولیه و خشک آن)

عدس سبز (40 گرم - وزن اولیه و خشک آن)

لوبیا قرمز (145 گرم - کنسرو شده و آب کشی شده)

5 تا 6 تکه فلافل

جو دوسر (60 گرم - وزن اولیه و خشک آن)

نخود (140 گرم - کنسرو شده و آب کشی شده)

یک وعده = 7.5 گرم پروتئین

کینوا (50 گرم - وزن اولیه و خشک آن)

آمارانت (50 گرم - وزن اولیه و خشک آن)

گندم سیاه (60 گرم - وزن اولیه و خشک آن)

ارزن (70 گرم - وزن اولیه و خشک آن)

یک وعده = 5 گرم پروتئین

برنج قهوه ای (75 گرم - وزن اولیه و خشک آن)

مغز تخمه کدو (20 گرم)

بادام هندی (25 گرم)

بادام زمینی (20 گرم)

نخود فرنگی فریز شده (70 گرم)

تخمه آفتابگردان (25 گرم)

کره بادام زمینی (20 گرم)

هُمُس (70 گرم)

بیشتر ، بهتر نیست

متوسط رژیم غذایی انگلستان ، جهت سلامتی بهتر ، ممکن است شامل مقادیر پروتئین بیشتری نسبت به مقادیر بهینه باشد: به طور متوسط مردان 88.4 گرم و زنان 66.3 گرم مصرف می کنند. رژیم غذایی وگان با برنامه ریزی خوب دارای این مزیت است که در آن به آسانی پروتئین کافی تامین می شود ، بدون آنکه منجر به مصرف بیش از حد شود که ممکن مضراتی برای سلامتی داشته باشد.

مصرف بیش از حد پروتئین هیچ خواص مشهودی را ارائه نمی کند زیرا بدن نمی تواند پروتئین مازاد را ذخیره کند.

اثرات مضر مصرف بیش از حد پروتئین هنوز به طور کامل کشف نشده است ، اما علائمی وجود دارد که نشان می دهد عملکرد کلیه (خصوصا در افراد مسن که با مشکلات کلیوی مواجه هستند) و تراکم استخوان ، ممکن است تحت تاثیرات منفی ناشی از مصرف بیش از حد پروتئین قرار گیرند.

تشریح اصطلاحات مربوط به پروتئین

آمینو اسید

پروتئین ها متشکل از 21 نوع آمینو اسید می باشند. "اجزا ساختمان" سازنده پروتئین که شامل 8 آمینو اسید (برای بزرگسالان) و 10 آمینو اسید (برای کودکان) است که باید مستقیما از منابع غذایی تامین شوند ، "آمینو اسید ضروری" نامیده می شوند.

آمینو اسیدهای باقی مانده یا "غیر ضروری" هستند که بدن آنها را به آسانی تولید می کند یا "ضروری مشروط" که معمولا بدن می تواند آنها را بسازد اما ممکن است تحت شرایط خاصی ، نیازمند وجود آن در رژیم غذایی هم باشد (مانند دوران بیماری).

اینها ضروری می باشند:

آمینو اسید های ضروری

ایزولوسین ، لوسین ، والین ، لیزین ، متیونین ، فنیل آلانین ، تراهونین ، تریپتوفان ، هیستیدین ، سلنوسیسستین

آمینو اسید های غیر ضروری

آلانین ، آسپارتیک اسید ، آسپاراژین ، گلوتامیک اسید ، سرین

آمینو اسیدهای ضروری مشروط

آرژینین ، سیستئین ، گلوتامین ، گلیسین ، پرولین ، تیروزین

یک رژیم متشکل از منابع مختلف پروتئین گیاهی ، تمامی آمینو اسیدهای ضروری را در بر خواهد داشت.

پروتئین های کامل چه می باشند؟

ماده غذایی که شامل میزان کافی از تمامی آمینواسیدهای ضروری برای رفع نیازهای بدن باشد، به عنوان پروتئین کامل منسوب می شود. برخی از منابع غذایی گیاهی همانند سویا ، گندم سیاه ، کینوا و آمارانت ، پروتئین کامل هستند. اغلب مواد غذایی با منشا گیاهی ، شامل مقادیر کافی آمینو اسیدهای ضروری نیستند. طیف کامل آمینواسیدها ، در انواع مواد غذایی مختلف در رژیم غذایی ارائه شده است. برای به دست آوردن تمام آمینواسیدهای ضروری ، نیازی به مصرف پروتئین کامل نیست.

ترکیب پروتئین

ممکن است شما هنوز هم با مفهوم ترکیب پروتئین مواجه شوید به خصوص در ادبیات قدیمی. این یک تعریف از سال های پیش است (که توسط نویسنده ی کتاب "رژیم غذایی برای سیاره کوچک" که در سال 1970 منتشر شد، ارائه شد) و مصرف همزمان تمام آمینواسیدهای ضروری را با مصرف خوراکی های مشخص مانند برنج و لویا در یک وعده غذایی را لازم دانسته. اما در حال حاضر بطور کامل متوجه شده اند که این ضروری نمی باشد و مصرف یک تنوع منطقی از خوراکی های شامل پروتئین در طول روز کافی می باشد.

ترجمه : ماندانا کریمی

جهت دسترسی به منابع و مقالات بیشتر به ما پیوندید.

لینک کانال تلگرام : https://t.me/Mandys_VI

References

1. Davis, B, Vesanto, M, [2014] Becoming Vegan: Comprehensive Edition, Summertown, TN, The Book Publishing Company.

2. American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *A Am Diet Assoc.* 2009;109(3)509-527.
3. Fuhrman J et al. Fueling the Vegetarian (Vegan) Athlete. *Curr Sports Med Rep.* 2010; 9(4):233-241.
4. Mangels R, Messina V, Messina M [2011]. *The dietitian's guide to vegetarian diets: issues and applications.* 3rd ed. Sudbury, MA: Jones and Bartlett Learning.
5. Department of Health Dietary Reference Values for Food Energy and Nutrients for the United Kingdom London: HMSO; 1991.
6. Food Standards Agency McCance and Widdowson's *The Composition of Foods* (Sixth edition) Cambridge: Royal Society of Chemistry; 2002.