



@iranVEG



بهترین منابع گیاهی

پروتئین

پروتئین در ساخت، نگهداری و بازسازی تمام ساختارهای سلولی بدن استفاده می شود. پروتئین عنصر اصلی متابولیسم است. شما به معنای واقعی کلمه همان چیزی هستید که می خورید. پس پروتئین تان را عاقلانه انتخاب کنید. با پروتئین های گیاهی، علاوه بر پروتئین، آنتی اکسیدان، فیبر، ریزمغذی ها، ویتامین ها و مواد معدنی به دست می آورید.

همه ی پروتئین ها مثل هم نیستند

دو نوع پروتئین هست که باید با آن ها آشنا باشید:



پروتئین کامل

اسیدآمینها ها قطعه های سازنده ی پروتئین هستند. پروتئین کامل، پروتئینی ست که تمام اسیدآمینها های ضروری را فراهم کند: هیستیدین، ایزولوسین، لوسین، لیزین، متیونین، فنیل آلانین، ترئونین، تربیتوفان و والین.

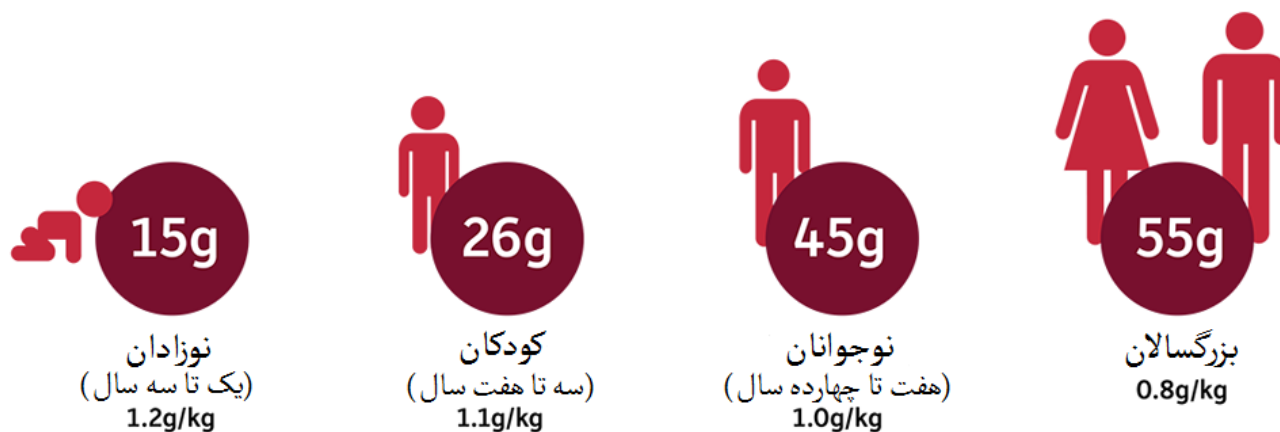


اسیدآمینها های شاخه دار (BCAA)

اسیدآمینها های شاخه دار، سه اسیدآمینها ی ضروری (ایزولوسین، لوسین و والین) هستند که بعد از ورزش و تمرین به ماهیچه هایتان می گویند خود را بازیابی و بازسازی کنند.

چه مقدار پروتئین نیاز دارید؟

بسته به سن، وزن و میزان فعالیت تان، مقدار پروتئینی که نیاز دارید می تواند بسیار متفاوت باشد. (در پایین میزان توصیه شده برای هر گروه سنی با وزن متوسط آمده)



ورزشکاران باید به دنبال منابع پروتئین با اسید آمینه های شاخه دار باشند

از کجا دریافت کنیم

لوبیاها و حبوبات



24g **تمپه**
پخته فنجان یک فنجان



18g **عدس**
پخته فنجان یک فنجان



17g **لوبیای سبز سویا**
پخته فنجان یک فنجان



17g **لوبیای آزوکی**
پخته فنجان یک فنجان



17g **لوبیا رشتی**
پخته فنجان یک فنجان



16g **لپه**
پخته فنجان یک فنجان



15g **لوبیا چیتی**
پخته فنجان یک فنجان



15g **باقالی**
پخته فنجان یک فنجان



15g **نخود**
پخته فنجان یک فنجان



15g **لوبیا قرمز**
پخته فنجان یک فنجان



15g **لوبیا سفید**
پخته فنجان یک فنجان



7g **جوانه عدس**
خام فنجان یک فنجان

مغزها و دانه ها



غلات



24g **سیتان**
پخته چهار اونس



13g **جنین گندم**
خام نصف فنجان



11g **گندم سیاه**
خام نصف فنجان



9g **آمارانت**
پخته یک فنجان



9g **کینوآ**
پخته یک فنجان



7g **برنج وحشی**
پخته یک فنجان



6g **ارزن**
پخته یک فنجان



5g **برنج قهوه ای**
پخته یک فنجان



4g **جودوسر**
خام نصف فنجان



4g **جو**
پخته یک فنجان

سبزیجات



5g

اسفناج

پخته یک فنجان



5g

ذرت

پخته یک فنجان



5g

کولارد سبز

پخته یک فنجان



4g

بروکلی

پخته یک فنجان



4g

قارچ (Portabello)

پخته یک فنجان



4g

کلم بروکسل

پخته یک فنجان



3g

جوانه ها

خام یک فنجان



3g

کیل

پخته یک فنجان



3g

کنگرفرنگی

پخته یک عدد اندازه متوسط



3g

سیب زمینی

پخته یک فنجان



3g

سویسی چارد

پخته یک فنجان



2g

آب تره

پخته صد گرم

و بهترین قسمت

تمام این
پروتئین های گیاهی

کلسترول % 0
دارند

vega

myvega.com

منابع

@iranVEG

Protein totals based off of: <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/list>
http://www.csep.ca/CMFiles/publications/dfc/Protein_booklet_e.pdf
<http://www.gsd.peds.ufl.edu/protein.html>
http://www.uaex.edu/depts/FCS/EFNEP/Lessons/Protein_Calcium_Iron/Protein_Facts.pdf
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002222.htm>
<http://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/quinoa-march-grain-of-the-month>
Suryawan A et al. (1998). A molecular model of human branched-chain amino acid metabolism Am J Clin Nutr 68:72-81.
Available at <http://ajcn.nutrition.org/content/68/1/72.long>
Sowers, Starkie. 2009. A primer on branched chain amino acids. Huntington College of Health Sciences.
Available at <http://www.hchs.edu/literature/BCAA.pdf>
<http://myvega.com/team-vega/ambassadors/meet-us>
<http://www.ewg.org/meateatersguide/a-meat-eaters-guide-to-climate-change-health-what-you-eat-matters>
http://www.csep.ca/CMFiles/publications/dfc/Protein_booklet_e.pdf
<http://www.gsd.peds.ufl.edu/protein.html>
<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/dv-vq/info-eng.php>
<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/protein-full-story/>
<http://www.kidney.niddk.nih.gov/kudiseases/pubs/kidneystonediet/#protein>
<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/protein-full-story/>