

Растительные источники белка

Чтобы продукт можно было считать источником «полноценного протеина», он должен содержать все девять незаменимых

аминокислот (НАК). В богатой протеином пище, например, в курице, рыбе и говядине, есть все девять НАК, а потому на

протяжении десятилетий их считали единственным вариантом для набора мышечной массы и увеличения силовых показателей.

Растительные белки люди часто недооценивают, ошибочно полагая, что они бесполезны, и оправдывая свое суждение тем, что

каждый протеин в рационе должен быть полноценным. Но действительно ли все белки пищи должны содержать все девять

незаменимых аминокислот?

Если коротко, нет. Каждая порция протеина в меню не обязана быть «полноценной». На самом деле, пока у вас нет дефицита

какой-либо из НАК, организм прекрасно усваивает пищу. Лучший способ избежать дефицита НАК – добросовестно получать

девять аминокислот в необходимом количестве изо дня в день. По мнению большинства диетологов, растительные диеты

предоставляют полный спектр аминокислот, что практически гарантирует успешное решение этой задачи без лишних усилий.

Строго говоря, пока растительный белок поступает из различных источников, вы можете быть уверены, что получаете все

незаменимые аминокислоты. Так почему же стоит выбрать растительный протеин вместо мясного белка?

Ответ прост – растительные белки и диеты, как правило, более полезны. Помимо этических и экологических причин

отказаться от мясного протеина, научные исследования вновь и вновь доказывают, что вегетарианцы реже страдают

болезнями сердца, ожирением, диабетом и артериальной гипертензией, да и живут они в среднем дольше. Из этого следует,

что растительный протеин может оказаться не таким уж плохим выбором, и возникает вопрос, с чего же нам начать?

Ниже перечислены лучшие источники растительных белков.

Крупы

Крупы составляют основу рациона большинства бодибилдеров, но их часто списывают со счетов и рассматривают лишь в

качестве источника углеводов. Это не имеет ничего общего с правдой. Хотя в крупах вроде белого и коричневого риса

действительно мало белка, около 5 грамм в порции, на их долю приходится лишь малый процент продуктов данной категории,

многие из которых весьма богаты протеином. К примеру, пшеничный глютен (секстан), продукт, получаемый из пшеничной

муки, содержит около 70 грамм белка в 100 граммах. Секстан можно превратить в «полноценный» протеин, приготовив его с

соевым соусом, и это точно сделает блюдо источником всех девяти незаменимых аминокислот.

Растительные источники белка

По сути, многие крупы можно готовить с бобами или фасолью, чтобы получить полный аминокислотный профиль и заодно

создать очень аппетитную комбинацию (например, фасоль и рис, тосты с арахисовым маслом и овсянка, лепешки с хумусом и

др.). Помимо протеина крупы являются щедрым приютом клетчатки, витаминов группы В и минералов, в частности, магния и

железа.

Популярные и богатые протеином крупы: дикий рис (7 грамм протеина в чашке), необработанный овес (15 грамм протеина в

100 граммах) и пшенная крупа (6 грамм протеина в чашке).

Орехи

Многие считают, что вся польза орехов в омега-3 жирных кислотах, антиоксидантах, витаминах и минералах. На самом деле,

это отличный источник растительного белка. К примеру, в 100 граммах миндаля и фисташек 20 грамм белка и минимум

насыщенных жиров. Но орехи хороши не только протеином и полезными для сердца жирами. Не забывайте, что это удобная

готовая еда, которая всегда под рукой. Почти все орехи можно есть сырыми; можно получать полезные нутриенты и с

ореховым маслом. Миндальное масло (7 грамм белка в 2 столовых ложках) и масло кешью (6 грамм белка в 2 столовых

ложках) можно купить в любом супермаркете, и это хорошая замена арахисовому маслу и другим пастам на растительной

основе.

Чтобы считаться «полноценным» белком, орехам и ореховому маслу не хватает некоторых незаменимых аминокислот, но вы

можете есть их с овсянкой или крекерами из цельно-зерновой пшеницы, покрывая тем самым потребность во всех девяти НАК.

Фасоль и другие бобовые

Вопреки распространенному мнению (и даже названию), арахис относится к семейству бобовых. Земляной орех принадлежит к

тому же семейству, что и чечевица, нут и соя. Хотя соя – единственный представитель семейства бобовых, признанный

источником «полноценного» протеина, всеобщие любимчики вроде арахиса и хумуса из нута в комбинации с цельно-зерновым

хлебом запросто снабдят вас всеми незаменимыми аминокислотами.

Популярные бобовые, богатые протеином и клетчаткой: чечевица (18 грамм протеина в чашке), арахисовое масло (8 грамм

протеина в 2 столовых ложках), нут (15 грамм протеина в чашке) и соя (22 грамма в чашке).

Нелегко найти вегетарианца, который не ест фасоль или бобы на регулярной основе, и тому есть простое объяснение.

Фасоль дает вам широкий выбор вкусов, сортов и вариантов, она богата протеином, клетчаткой, витаминами группы В,

Растительные источники белка

калием и кальцием. В самой фасоли нет всех девяти НАК, так что ее нельзя считать полноценным источником белка, но вы

можете готовить ее с крупами, например, рисом, чтобы покрыть потребность организма в аминокислотах.

Популярные сорта фасоли с высоким содержанием протеина: черная фасоль (15 грамм протеина в чашке), фасоль пинто (15

грамм протеина в чашке), стручковая фасоль (13 грамм протеина в чашке) и обыкновенная фасоль (15 грамм протеина в

чашке).

Семена

Будучи одним из немногих доноров «полноценного» белка в растительном арсенале, киноа заслужила звание «супер семени».

Ее часто путают с крупами из-за способа приготовления, но на самом деле киноа относится к семенам. Киноа –

великолепная альтернатива рису с меньшим содержанием углеводов и калорий и 24 грамма белка в чашке сырой крупы. Кроме

того, в киноа содержится почти половина дневной нормы железа и в два раза больше клетчатки, чем в большинстве круп.

Богатые протеином семена: гречка (23 грамма протеина в чашке), семена чиа (17 грамм протеина в 100 граммах семян),

семечки подсолнечника (17 грамм протеина в 100 граммах семечек) и тыквенные семечки (17 грамм протеина в 100 граммах

семечек). Семена можно добавлять к бобовым, например, к чечевице или нуту, чтобы гарантированно получить все

незаменимые аминокислоты.

Пищевые дрожжи

Возможно, наиболее строго охраняемым секретом этого списка являются пищевые дрожжи, еще одна растительная аномалия с

«полноценным» протеином. Скорее всего, вы уже догадались, что пищевые дрожжи под завязку упакованы нутриентами, но не

многие знают, что по текстуре они очень похожи на Пармезан. Пищевые дрожжи получают из мелассы, они богаты витамином

B12, цинком, фолатом и протеином. В 100 граммах дрожжей 50 грамм белка и, как это ни странно, очень мало жира, соли и

сахаров. Но пищевые дрожжи хороши не только высоким содержанием протеина, они славятся своим «сырным» вкусом. Эта

особенность позволяет добавлять их к чему угодно, от пасты до попкорна, чтобы приготовить изысканное блюдо или

добиться густой текстуры вашего любимого соуса.

Протеиновые порошки из растительного белка

Чтобы покрыть дневную квоту протеина, многие дополняют перечисленные выше продукты протеиновыми порошками. Но

«добавка» – это слово, обозначающее «вещество, которое при добавлении к объекту

Растительные источники белка

дополняет или улучшает его свойства».

Лифтеры часто путают добавки с основными источниками нутриентов, и одно это мешает многим из них раскрыть свой

потенциал – особенно спортсменам, которые едят преимущественно растительную пищу.

Надо сказать, что в наши дни продается немало добавок из растительного протеина, аминокислотный профиль которых почти

идентичен сывороточному белку. Число таких порошков постоянно растет, так что уже нет нехватки вкусных и быстро

усваиваемых коктейлей из растительного белка.

Не считая растительных протеиновых порошков с «полноценным» аминокислотным профилем, для восполнения дефицита любой

незаменимой аминокислоты и увеличения общего потребления белка можно использовать изоляты из гороха, пшеницы, сои и

риса.

Итак, в распоряжении атлетов, решивших отказаться от белка животного происхождения, есть бесконечное множество

вариантов. Многие все еще хранят непоколебимую веру в «диету на курице и коричневом рисе» и утверждают, что каждое

блюдо должно содержать «полноценный» протеин, но факты убеждают нас в обратном. Есть немало причин выбрать

растительный протеин, и я надеюсь, что вы нашли для себя хотя бы одну!