

Вся правда о белках: сколько нужно и где взять



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/vsya-pravda-o-belkah-skolko-nuzhno-i-gde-vzyat/>

Вы наверняка слышали, что для сохранения стройности и здоровья необходимо употреблять протеины (белки) жизненно важные питательные вещества, играющие ключевую роль в функционировании нашего организма. Когда вы съедаете белки, они расщепляются на аминокислоты и всасываются с помощью ферментов. Всего аминокислот двадцать, но только девять из них являются незаменимыми (эссенциальными). Иными словами, девять из двадцати аминокислот не могут быть произведены человеческим организмом самостоятельно и должны быть восполнены с помощью соответствующего питания.

Обычно все источники животного белка считаются «полными» протеинами содержат целый набор незаменимых аминокислот. Белки, содержащиеся в растительной пище, являются «неполными» протеинами в них может не хватать одной или двух незаменимых аминокислот. Это не означает, что нельзя получить достаточного количества белков при вегетарианской или веганской диете. Просто надо употреблять разнообразные орехи,

семечки, чечевицу, бобовые и высококачественные злаковые, такие как киноа, гречка и амарант.

Сколько белков вам нужно? Рекомендуемая дневная доза протеина составляет, в среднем 46-60 граммов в день. Точное количество будет зависеть от веса и уровня активности. Физическая активность и нагрузки, а также целенаправленное наращивание мускульной массы требуют большего количества белка. Потребность в белке увеличена в детском возрасте для роста и развития организма, во время беременности и кормления грудью для полноценного питания младенца, а также во время восстановления организма после истощения, перенесенной травмы или после операции.

Важно помнить, что вес какого-либо продукта питания не эквивалентен массе белка в нем. Например, если вы взвесите куриную грудку и весы покажут 140 г, то это вовсе не значит, что вы получите 140 г белка. На самом деле 140 г куриного мяса содержит около 43 г белка, а все остальное по большей части вода.

Различные источники протеина обладают различной степенью усвояемости. Например, белок, содержащийся в спирулине и хлорелле в среднем используются на 75-80%, тогда как белок из желтого горошка и риса используется на 85-90%.

Чистый протеин. Пестициды, тяжелые металлы и антибиотики присутствуют в огромных количествах во всех неорганических мясных и молочных продуктах, рыбе, а также в птице и яйцах, произведенных на фабриках. Заведения фастфуда накачивают почти все свои продукты всевозможными усилителями вкуса и химическими консервантами для сохранения срока годности.

Чтобы избежать негативного влияния на ваше здоровье, выбирайте органические орехи и семечки, чечевицу, яйца, птицу и мясо животных, вскормленных на естественном травяном рационе и выращенных в гуманных условиях, промысловую рыбу, не модифицированную генетически сою и органические яйца кур, не находящиеся в клетках.

Познакомьтесь с местными фермерами на ближайшем к вам фермерском рынке, всегда внимательно читайте этикетки на продуктах в магазине и не стесняйтесь задавать вопросы в ресторане. Вы заслуживаете того, чтобы иметь полную информацию о заказываемой вами еде.

Как найти настоящий белковый продукт

Выбирайте наиболее предпочтительный источник белка. Например, если у вас есть проблемы с пищеварением, то чечевица и бобовые могут быть неприемлемы для вашего желудка. Если у вас проблемы с перевариванием жиров, то такие продукты, как орехи, семечки и жирное мясо вызовут дискомфорт, усталость и другие неприятные симптомы. При все более возрастающей чувствительности к молочным продуктам, йогурт, молоко и сыр могут оказаться в зоне недосягаемости для многих людей. Организм каждого человека уникален, и в то время как одним лучше всего подойдут вегетарианские источники белка, другие получат наилучшее питание для своего организма в стиле палео-диеты.

Выбирайте свои белки осознанно, желательнее с помощью специалиста диетолога-нутрициолога или гастроэнтеролога и не осуждайте других. Ваша обязанность заботиться как можно лучше о своем собственном теле и проявлять понимание и сочувствие к тем, кто избирает иной путь.

Источники чистого протеина

Морские водоросли и спирулина. Спирулина может быть прекрасной добавкой к рациону, так

как состоит на 65-71% из белка. По сравнению с другими формами белка белок в спирулине является на 85-95% усвояемым. Так как в клеточных стенках спирулины не содержится целлюлоза, то организм очень легко ее расщепляет на аминокислоты, которые всасываются почти моментально. Убедитесь, что она была собрана в чистом водоеме, а не в озере, где разрешается катание на лодках.

Конопляное семя. Белок в семенах конопли легко усваивается и утилизируется человеческим организмом. Он является гипоаллергенным. В конопляном семени содержится около 30% белка.

Миндаль. Миндальные орехи обладают сильным противовоспалительным эффектом, являются пре- красным источником здо- ровых жиров, клетчатки и белка. Для более легкого переваривания организмом замочите миндальные орехи на ночь и затем снимите с них кожицу. Орехи не представляют собой полный протеин, т.к. в них содержится неполный набор аминокислот, но они могут служить прекрасным дополнением к здоровой диете.

Семена чиа. Этот чудо-продукт представляет собой полный протеин, обладает мягким противовоспалительным свойством и легко переваривается. Семена чиа это хороший источник кальция, фосфора, марганца и диетической клетчатки. Пудинг из семян чиа может быть отличным и простым завтраком.

Промысловая рыба. Рыба, выращенная на рыбководческой ферме, это все равно что курица, проведенная всю жизнь в клетке. Такая рыба не получает натурального питания, как в природе, часто болеет, содержит меньшее количество Омега-3 жирных кислот и часто наполнена антибиотиками и диоксинами. Дикая рыба, пойманная на природе, это самый здоровый выбор.

Яйца от кур, выращенных вне клеток. Яйца это богатый источник тиамина, рибофлавина, пантотеновой и фолиевой кислот, биотина, витаминов B12, D, E, фосфора и жирных кислот Омега-3. Яйца могут быть легкой для переваривания пищей, если куры вскармливались естественно и имели воз- можность свободно гулять на свежем воздухе.

Киноа и гречка. Киноа содержит «полный» протеин. Еще одной зерновой культурой, обладающей полным протеином, является гречка.

Чечевица отличный источник аминокислот, здоровых углеводов и клетчатки. В сочетании с зерновыми крупами, чечевица образует полный протеин.

Молочные продукты. Творог и йогурт могут быть хорошим добавлением к сбалансированной диете. Оба продукта имеют низкое содержание сахара, существенное количество белка и здоровых жиров. Выбирайте органические творог и йогурт, чтобы избежать гормонов, химических добавок и антибиотиков. Людям с непереносимостью лактозы лучше придерживаться безмолочной диеты.

Темпе это ферментированный продукт, сделанный из бобов сои. Отличный источник чистого белка, особенно для вегетарианцев и веганов, если у них нет повышенной чувствительности к сое. Употребляйте только органическую сою, не модифицированную генетически.

Заменяет мясо, молоко, рыбу и яйца.

Органическое куриное мясо. Куриное мясо содержит полный набор незаменимых аминокислот. Выбирайте кур, которые были выращены в гуманных условиях.

Рисовый и гороховый протеиновый порошок. Сочетание рисового и горохового белка это один из самых вкусных протеиновых концен- тратов! Конечный продукт является на 80-90% чистым белком, гипоаллергенен и легко переваривается.

Сывороточный протеиновый порошок. Сывороточный протеин это второй по частоте употребления молочный протеин (самым распространенным молочным протеином является казеин). Он используется в порошкообразных заменителях пищи, протеиновых порошках и готовых напитках. Молочная сыворотка содержит все незаменимые аминокислоты, а также глютамином иммуностимулирующую аминокислоту. При покупке убедитесь, что сывороточный протеин происходит из молока коров, вскормленных травой, является органическим и не содержит гормонов