



Najlepsze źródła białka pochodzenia roślinnego

2022-04-29

Białko roślinne jest świetną alternatywą dla białka zwierzęcego, zwłaszcza dla osób będących na diecie wegetariańskiej lub wegańskiej, które całkowicie wykluczyły mięso ze swojej diety. Wprowadzenie do swojego jadłospisu produktów białkowych pochodzenia roślinnego może mieć korzystny wpływ na zdrowie i jednocześnie sprzyjać redukcji masy ciała. Co jest jego najlepszym źródłem?

Białko najczęściej kojarzone jest z mięsem, produktami mlecznymi oraz z jajkami. Oczywiście są to bogate źródła białka, jednak strączki, kasze, pestki i nasiona również zawierają spore ilości tego makroskładnika.

Źródła białka w diecie wegańskiej na 100 g produktu suchego:

- Soja - 34 g
- Soczewica - 25 g
- Groch - 23 g
- Ciecierzycza - 19 g
- Tofu - 15 g
- Tempeh - 20 g
- Jogurt sojowy - 4,5 g
- Mleko (napój) sojowy - 3,5 g
- Owies - 12 g
- Komosa ryżowa (quinoa) - 15 g
- Kasza jaglana - 11 g
- Pestki dyni - 29 g
- Migdały - 24 g
- Nasiona konopi - 31 g
- Pestki słonecznika - 29 g
- Orzeszki ziemne (pasta orzechowa) - 26 g
- Brokuły - 4 g
- Pieczarki - 3 g
- Płatki drożdżowe - 28 g

To tylko przykłady znanych i często stosowanych produktów. Lista jest znacznie dłuższa, ponieważ wiele produktów zawiera białko, także te, które kojarzymy bezpośrednio tylko z węglowodanami (kasza, płatki owsiane itp.) oraz tłuszczem (orzechy, pestki).

Prawdą jest, że nie wszystkie źródła białka roślinnego, zawierają odpowiednie proporcje aminokwasów egzogennych. Jest na to bardzo proste rozwiązanie i nie stanowi to większego problemu w komponowaniu diety. Należy zwracać uwagę, aby mieszać w jednym posiłku kilka źródeł białka tak, aby była możliwość dopełniania się aminokwasów ograniczających - czyli tych, które w poszczególnych produktach występują w najmniejszej ilości, a w innych wręcz przeciwnie - jest ich najwięcej. Wtedy aminokwasy się dopełniają i pozyskujemy komplementarne białko.

Warzywa strączkowe mają mało metioniny, ale sporo lizyny i tryptofanu - natomiast zboża odwrotnie i dzięki temu dobrze się uzupełniają, dostarczając nam pełnowartościowe białko.