

به جای گوشت چه پروتئینی استفاده کنیم؟

افزایش قیمت گوشت، نگرانی درباره مصرف چربی‌های اشباع، گرایش به رژیم‌های گیاهی و تغییر سبک زندگی باعث شده است بسیاری از افراد به دنبال منابع دیگری برای تأمین پروتئین باشند.

به گزارش خبرنگاران گروه جامعه گزارش خبر، افزایش قیمت گوشت، نگرانی درباره مصرف چربی‌های اشباع، گرایش به رژیم‌های گیاهی و تغییر سبک زندگی باعث شده است بسیاری از افراد به دنبال منابع دیگری برای تأمین پروتئین باشند.

بهترین جایگزین‌های گوشت کدام‌اند؟

برای تأمین پروتئین بدون گوشت می‌توان از عدس، نخود، لوبیا، کینوا، سویا، توفو، تمپه، تخم‌مرغ، شیر، ماست، پنیر، مغزها و دانه‌ها استفاده کرد. ترکیب حبوبات با غلات کامل، مانند عدس با برنج یا نخود با نان سبوس‌دار، نیز به متعادل‌تر شدن اسیدهای آمینه دریافتی کمک می‌کند.

افرادی که فقط گوشت قرمز را حذف کرده‌اند، می‌توانند از ماهی، تخم‌مرغ و لبنیات نیز استفاده کنند. اما در رژیم وگان باید دریافت ویتامین B۱۲، آهن، کلسیم، روی، امگا ۳ و ویتامین D با دقت بیشتری بررسی شود.

جدول مقایسه جایگزین‌های پروتئینی گوشت

ماده غذایی

پروتئین تقریبی

مواد مغذی مهم

روش مصرف

عدس پخته

۹ گرم در ۱۰۰ گرم

آهن، فولات، فیبر

عدسی و سوپ

نخود پخته

۸ تا ۹ گرم در ۱۰۰ گرم

فیبر و فولات

حمص و خوراک

لوبیای پخته

۷ تا ۹ گرم در ۱۰۰ گرم

آهن و پتاسیم

خوراک و سالاد

توفو*

۱۲ تا ۱۷ گرم در ۱۰۰ گرم

آهن و کلسیم

گریل یا تفت داده

کینوا پخته*

۴ تا ۵ گرم در ۱۰۰ گرم

منیزیم و فیبر

سالاد و پلو

تخم مرغ*

۶ تا ۷ گرم در هر عدد

B۱۲ و کولین

آب‌پز یا املت

ماست یونانی*

۹ تا ۱۰ گرم در ۱۰۰ گرم

کلسیم و B۱۲

صبحانه یا میان‌وعده

موارد ستاره (*) دار پروتئین کامل هستند.

آیا می‌توان پروتئین مورد نیاز بدن را بدون گوشت تأمین کرد؟

بله. یک رژیم غذایی متنوع می‌تواند بدون گوشت نیز پروتئین کافی فراهم کند. مشکل زمانی ایجاد می‌شود که فرد گوشت را حذف می‌کند، اما به جای آن فقط مقدار بیشتری نان، برنج، سیب‌زمینی یا سبزیجات می‌خورد. این مواد بخشی از یک رژیم سالم هستند، اما به‌تنهایی جای منبع اصلی پروتئین را نمی‌گیرند. از منابع پروتئین گیاهی برای بدنسازان و عضله سازی نیز می‌توان استفاده کرد.

پروتئین کامل و ناقص چه تفاوتی دارند؟

پروتئین از اسیدهای آمینه ساخته شده است. بدن برخی از این اسیدهای آمینه را تولید می‌کند، اما ۹ اسید آمینه ضروری باید از غذا دریافت شوند. منابعی مانند تخم‌مرغ، لبنیات، کینوا، سویا تمام اسید آمینه های ضروری را دارا هستند.

بیشتر غلات و حبوبات نیز پروتئین دارند، اما ممکن است مقدار برخی اسیدهای آمینه در آن‌ها کمتر باشد. به همین دلیل، تنوع غذایی اهمیت بیشتری از تکیه بر یک ماده مشخص دارد.

چرا کینوا پروتئین محبوبی است؟

ماده غذایی

مزیت کینوا نسبت به آن

عدس پخته

کینوا پروتئین کامل‌تری دارد و بدون نیاز به ترکیب با غلات، اسیدهای آمینه ضروری متعادل‌تری ارائه می‌دهد.

نخود پخته

کینوا پروتئین کامل دارد و معمولاً هضم آسان‌تری نسبت به حبوبات برای برخی افراد دارد.

لوبیای پخته

کینوا علاوه بر پروتئین کامل، فاقد گلوتن است و ترکیب اسیدهای آمینه متعادل‌تری دارد.

توفوی سفت

کینوا یک غذای کامل گیاهی و فاقد فرآوری است؛ در حالی که توفو محصول فرآوری‌شده سویاست.

تخم‌مرغ

کینوا مزیت گیاهی‌بودن و فاقد گلوتن بودن دارد؛ اما از نظر کیفیت پروتئین، تخم‌مرغ بالاتر است.

ماست یونانی

کینوا گزینه‌ای کاملاً گیاهی و بدون لاکتوز است و فیبر بیشتری دارد.

بهترین منابع پروتئین گیاهی جایگزین گوشت

عدس، نخود و لوبیا

حبوبات از اقتصادی‌ترین و در دسترس‌ترین منابع پروتئین گیاهی هستند. عدس، نخود و انواع لوبیا علاوه بر پروتئین، فیبر، فولات، آهن و مواد معدنی مختلف دارند و به دلیل ایجاد احساس سیری می‌توانند در رژیم کاهش وزن نیز جای بگیرند.

عدسی، خوراک لوبیا، حمص، فلافل خانگی، سوپ و سالاد حبوبات از روش‌های ساده مصرف این مواد هستند. خیساندن حبوبات، دور ریختن آب آن و پخت کامل می‌تواند نفخ را کاهش دهد.

سویا، توفو و تمپه

سویا یکی از غنی‌ترین منابع پروتئین گیاهی است. توفو طعم خنثی دارد و می‌توان آن را همراه سبزیجات و ادویه‌ها پخت. تمپه نیز محصول تخمیری سویاست و بافت سفت‌تر و پروتئین مناسبی دارد.

به دلیل خاصیت فیتواستروژن بودن سویا، در افراد دارای سابقه بدخیمی، خوش‌خیمی یا اختلالات هورمونی، مصرف سویا و فرآورده‌های آن بهتر است با نظر پزشک و متناسب با شرایط فردی انجام شود.

کینوا

کینوا یک شبه‌غله طبیعی و فاقد گلوتن است که نسبت به بسیاری از غلات، ترکیب اسیدهای آمینه‌های ضروری کاملی دارد. ترکیب کینوا و برنج موجب افزایش ارزش غذایی وعده غذایی میشود.

کینوا سفید بیشتر برای پلو، سوپ و جایگزین برنج استفاده می‌شود؛ کینوا سهرنگ به دلیل ظاهر جذاب‌تر، انتخاب مناسبی برای انواع سالاد است. هنگام بررسی قیمت کینوا سه رنگ و سفید به خلوص دانه‌ها و کیفیت محصول دقت کنید.

مغزها و دانه‌ها

بادام، گردو، بادام‌زمینی، کنجد، چیا، تخم کتان و تخمه‌ها مقداری پروتئین، فیبر و چربی‌های مفید دارند. این مواد بهتر است مکمل وعده غذایی باشند، نه تنها منبع پروتئین آن؛ زیرا در حجم کم کالری بالایی دارند.

جو دوسر و غلات کامل

جو دوسر و غلات کامل مقداری پروتئین دارند، اما معمولاً به‌تنهایی منبع اصلی پروتئین محسوب نمی‌شوند. ترکیب جو دوسر با شیر، ماست، نوشیدنی سویا، مغزها یا دانه‌ها می‌تواند یک صبحانه متعادل‌تر ایجاد کند.

بهترین جایگزین‌های حیوانی گوشت

تخم‌مرغ

هر عدد تخم‌مرغ حدود ۶ تا ۷ گرم پروتئین دارد و منبعی مناسب از ویتامین B۱۲، کولین و سلنیوم است. دو عدد تخم‌مرغ همراه نان سبوس‌دار و سبزیجات می‌تواند یک صبحانه یا شام سبک و پروتئینی باشد.

شیر، ماست و پنیر

لبنیات علاوه بر پروتئین، کلسیم و ویتامین B۱۲ دارند. ماست یونانی معمولاً پروتئین بیشتری از ماست معمولی دارد. پنیر نیز منبع پروتئین است، اما برخی انواع آن نمک و چربی اشباع بالایی دارند.

ماهی و غذاهای دریایی

افرادی که فقط گوشت قرمز یا مرغ را حذف کرده‌اند، می‌توانند ماهی را به‌عنوان منبع پروتئین مصرف کنند. ماهی‌های چرب همچون امگا ۳ از نوع EPA و DHA دارند. البته ماهی در رژیم گیاه‌خواری یا وگان قرار نمی‌گیرد.

کدام جایگزین گوشت بیشترین پروتئین را دارد؟

در میان گزینه‌های گیاهی رایج، سویا و کینوا تراکم پروتئین بیشتری دارند. پس از آن‌ها حبوبات پخته قرار می‌گیرند. مغزها و دانه‌ها نیز در هر ۱۰۰ گرم پروتئین قابل توجهی دارند، اما معمولاً در حجم پایین‌تری مصرف می‌شوند.

در مقایسه مقدار پروتئین باید حالت خشک یا پخته ماده غذایی یکسان باشد. حبوبات و غلات هنگام پخت آب جذب می‌کنند و وزنشان افزایش

می‌یابد؛ به همین دلیل عدد پروتئین در ۱۰۰ گرم ماده پخته کمتر از نمونه خشک دیده می‌شود. در هنگام مصرف سویا به صورت جایگزین گوشت و مقدار نسبتاً بالا به ترکیبات فیتواستروژن سویا نیز آگاه باشید.

اگر گوشت نخوریم، چه مواد مغذی دیگری باید تأمین کنیم؟

آهن

حبوبات، دانه‌ها، مغزها و غلات کامل حاوی آهن گیاهی هستند، اما جذب آن کمتر از آهن گوشت است. مصرف این مواد همراه منابع ویتامین C مانند فلفل دلمه‌ای، گوجه‌فرنگی، مرکبات و آب‌لیمو می‌تواند جذب آهن را افزایش دهد.

ویتامین B۱۲

ویتامین B۱۲ بیشتر در مواد غذایی حیوانی وجود دارد. افراد وگان باید از مواد غذایی غنی‌شده یا مکمل مطمئن استفاده کنند. کمبود B۱۲ ممکن است به کم‌خونی و مشکلات عصبی منجر شود.

روی و کلسیم

حبوبات، مغزها، دانه‌ها و غلات کامل حاوی روی هستند. لبنیات، توفوی حاوی کلسیم، کنجد، ارده و نوشیدنی‌های گیاهی غنی‌شده نیز می‌توانند به تأمین کلسیم کمک کنند.

امگا ۳ و ویتامین D

گردو، چیا و تخم کتان حاوی امگا ۳ گیاهی هستند. ماهی‌های چرب نیز EPA و DHA دارند. ویتامین D در تعداد محدودی از غذاها وجود دارد و برخی افراد ممکن است بر اساس آزمایش و نظر پزشک به مکمل نیاز داشته باشند.

بهترین جایگزین گوشت برای افراد مختلف

گیاه‌خواران می‌توانند از حبوبات، سویا، تخم‌مرغ و لبنیات استفاده کنند. افراد وگان باید توجه بیشتری به B۱۲، آهن، روی، کلسیم و امگا ۳ داشته باشند.

برای کودکان و نوجوانان، سالمندان، زنان باردار و شیرده یا افراد مبتلا به کم‌خونی، حذف کامل گوشت باید با برنامه‌ریزی دقیق انجام شود. کم‌خونی همیشه ناشی از فقر آهن نیست و مصرف خودسرانه مکمل توصیه نمی‌شود.

به جای گوشت در وعده‌های روزانه چه بخوریم؟

برای صبحانه می‌توان از تخم‌مرغ، ماست یونانی، جو دوسر با شیر، پنیر و گردو یا کره بادام‌زمینی استفاده کرد.

در ناهار، عدس‌پلو، خوراک لوبیا، فلافل خانگی، خوراک نخود، سالاد کینوا و حبوبات یا توفو با سبزیجات انتخاب‌های مناسبی هستند.

برای شام نیز املت سبزیجات، سوپ حبوبات، ساندویچ حمص، خوراک عدس یا توفو پیشنهاد می‌شود. میان‌وعده‌های پروتئینی شامل ماست، شیر، تخم‌مرغ آب‌پز، مغزها و نخود بوداده هستند.

اشتباهات رایج در جایگزین کردن گوشت

حذف گوشت بدون افزایش منابع پروتئینی، مصرف بیش‌ازحد محصولات گیاهی فرآوری‌شده، بی‌توجهی به آهن و B۱۲، تکیه بر یک ماده غذایی و مقایسه اشتباه وزن خشک و پخته از رایج‌ترین خطاها هستند.

در نهایت به جای گوشت چه پروتئینی بخوریم؟

بهترین جایگزین گوشت یک ماده غذایی مشخص نیست. ترکیبی از حبوبات، سویا، کینوا، غلات کامل، مغزها و دانه‌ها می‌تواند پروتئین رژیم گیاهی را تأمین کند. افرادی که محصولات حیوانی را به‌طور کامل حذف نکرده‌اند، می‌توانند تخم‌مرغ، لبنیات و ماهی را نیز به برنامه غذایی خود اضافه کنند.

اصل مهم این است که گوشت با مقدار بیشتری نان، برنج یا سبزیجات ساده جایگزین نشود. در هر وعده باید یک منبع مشخص پروتئین وجود داشته باشد و در طول هفته نیز تنوع غذایی رعایت شود.