

# Proteine vegetale – cele mai bune surse

## **Cum poți să trăiești bine mersi fără carne și lactate**

Cel mai ciudat lucru este că până să începi să-ți pese de ceea ce mănânci nu-ți pui niciodată întrebarea – *"Oare de unde îmi iau proteinele ? . Oare în fast-food-ul ăsta ce e ? Oare animalele astea pe care le mănânc îmi oferă mie toți aminoacizii esențiali ?"*

Nu. Întrebările și grijile apar abia când începi să te documentezi și să-ți pese. Până atunci totul e bine și frumos, nu-ți faci nicio grijă, în schimb **ești supraponderal, obosit tot timpul și bolnăvicios.**

De mic poate ai fost învățat că bărbatul adevărat mănâncă carne. E vânător.

O glumă haioasă pe această temă : ***"- Care era numele dat în trecut celui mai prost vânător ? – Vegetarian."***

Ca bărbat nu-ți închipui cum poți să trăiești o zi, ce o zi, **o masă fără carne.** Crezi c-o să mori de foame, că n-o să mai ai putere ca înainte când erai sprinten și plin de energie.

Există foarte mulți **maratoniști, culturști** și oameni din toate sporturile care **sunt vegetarieni** și o duc foarte bine.

Eu personal **nu mai mănânc carne** de aproximativ un an și ceva și mă simt foarte bine. Am o meserie care implică **muncă fizică** iar **activitatea intelectuală** este și ea la ordinea zilei. În fiecare luni joc fotbal, în weekenduri alerg (maxim 30km în noiembrie), lucrez în grădina, mă **"lupt"** cu tot cea ce înseamnă **creșterea unor**

**copii** și încă stau bine din punct de vedere fizic și psihic.

Omul este păcălit de industria alimentară, farmaceutică etc. și de modul în care a fost crescut și **trăiește cu impresia că are nevoie de mult mai multă proteină** (animală sau vegetală) decât ar fi normal și de aici apare și teama de a consuma prea puțin.

Un exemplu concret este **laptelele matern**, primul și cel mai complex aliment al omului, care conține doar **2,5% albumină** (proteină care se găsește în special în ou, lapte, carne, cereale și este sintetizată de ficat) în comparație cu carnea care conține aproximativ **20%**.

Din cauza diferenței foarte mare între cele două se poate trage concluzia că **organismul uman nu a fost creat să reziste** pentru o asemenea alimentație.

Ca să înțelegem și mai bine pentru ce alimentație este corpul nostru conceput trebuie să analizăm **studiile de puericultură** care au verificat conținutul **colostrului și a laptelui matern**.

	<b>Colostru</b>	<b>Lapte</b>
<b>Proteine</b>	<b>2,7%</b>	<b>1,7%</b>
<b>Lipide</b>	<b>3%</b>	<b>3,4%</b>
<b>Glucide</b>	<b>3,2%</b>	<b>6,8%</b>

Raportul de **1/2/4 – proteine/lipide/glucide** care este conținut de laptele matern ar trebui să fie **raportul general de consum** în viață de zi cu zi. Acest echilibru între cantitatea de proteine, lipide și glucide necesare organismului este mult mai apropiat de **conținutul fructelor și legumelor**.

O altă **frică** a omului și care s-a încercat a fi demonstrată în mai multe rânduri este **indispensabilitatea proteinei animale în dezvoltarea intelectuală și în munca intelectuală**. Adică omul era prostănac la început când mânca doar legume și fructe da după ce a descoperit focul și a început să facă grătare cu mici i-a crescut capul și a devenit foarte inteligent.

Dar aceeași specialiști, care au făcut asemenea

afirmații, în clipa în care te duci la orice farmacie și vrei un **supliment pentru întărirea capacității de muncă intelectuală, a memoriei și a activității psihice în general** , ce credeți că ne recomandă ?

Un supliment pe bază de plante. **Toate medicamentele pentru așa ceva sunt realizate cu extracte din plante.**

Suplimentele din proteină animală nu folosesc decât la dezvoltarea rapidă a musculaturii dar cu multe efecte secundare negative.

Dar și pentru **masa musculară** proteinele vegetale sunt de preferat celor animale deoarece organismul are nevoie de **aminoacizii esențiali** care sunt deja descompuși în plante iar **ficatul este scutit de o muncă în plus.**

Pentru cei care vor totuși să consume în general o cantitate mai mare de **proteine** sau în disperare de cauză și neștiință vor să încerce **dieta Dukan** măcar să încerce să fie din **surse vegetale.**



O bună sursă de proteină sunt **vlăstarii și germenii** de soia, lucerna, linte, floarea soarelui, grâu, lucerna, ridiche și aproape orice.

**Algele marine** conțin o cantitate de aminoacizi asemănătoare cu cea a oualelor și a cărnii.

**Câneșă** sub orice formă este o excelență sursă de proteine : semințe, ulei, făină, pudra proteică. ( eu personal consum **pudra proteică de câneșă** în diferite

shakeuri sau cu cereale și lapte de cocos)

La fel fasolea boabe de toate tipurile conține o cantitate bună de proteine numai că este o mâncare destul de grea și trebuie consumată în cantități mici.

Asemănătoare sunt și linteia, bobul, năutul.

Foarte bune surse de proteină și **fără gluten** sunt orezul, quinoa, amarantul, hrișca, mei ( orzul, ovăzul și grâul conțin gluten).

**Semințele și nucile** sunt la fel o sursă importantă de aminoacizi esențiali : semințe de dovleac, semințe de floarea soarelui, nucile, migdalele, semințe de susan, alune de pădure, arahide.

Untul din diferite nucifere este un mod simplu și gustos pentru a consuma mai multă proteină, **untul de arahide** fiind cel mai celebru exemplu.

Eu am experimentat să fac unt de [migdale](#) și de arahide dar copiii n-au fost încântați și-l preferă pe cel din comerț. Atenție totuși când cumpărați să **verificați ingredientele** care ar trebui să fie doar arahide, ulei, sare ( multe conțin dextroză sau alte zaharuri nocive).

Lista poate continua cu toate legumele verzi : spanac, **năsturel**(watercress – un aliment complex), kale, etc.

Până și fructele conțin o cantitate mică de aminoacizi.

**Alimentele din natură ne pot asigura cantitatea necesară de proteine** așa că n-ar trebui să ne limităm la carne, lapte, ouă.

În lucrarea mea ["Nutriție și dietetică profilactică printr-o alimentație vegană"](#) sunt meniuri concrete prin care se poate asigura necesarul proteic zilnic și am explicat de ce alimentația fără proteină vegetală este optimă pentru buna funcționare a organismului.

0 zi liniștită.