

Masă musculară sănătoasă fără carne și lactate

Deoarece eu am renunțat la **carne și lactate** (doar brânză și unt mai mănânc câteodată) m-am gândit că ar fi util un articol despre cum să-ți menți și **să-ți crești masa musculară** fără aceste alimente pe care eu le consider mai mult dăunătoare organismului decât să aducă vreun beneficiu.

Carnea și lactatele sunt folosite pentru proteine, dar ceea ce nu ne spune nimeni este faptul că ele sunt de fapt niște **proteine "second-hand"** deoarece animalul a *preluat inițial proteina din mediu vegetal, a folosit-o pentru el iar apoi o transmite mai departe nouă, alături de sânge și alte toxine.*

Cum asta n-ar fi de ajuns, organismul uman are nevoie de **aminoacizii esențiali** și trebuie să **se chinuie să descompună** această proteină animală, ficatul fiind supus la o muncă în plus care la sfârșitul mesei te lasă mai mult **lipsit de energie** decât plin de entuziasm.

După ce am stabilit de ce nu are niciun sens să consumi proteină animală **plantele având toți aminoacizii esențiali** într-o formă mult mai ușor de asimilat, să vedem care sunt principalii aminoacizi, care sunt **aminoacizii** care ajută la dezvoltarea **masei musculare** și ce **vitamine** favorizează abosrbtia lor.



În primul rând există anumite alimente care sunt considerate **surse complete de proteine** : *oul, polenul, spirulina, chlorella, cânepa* și care ar trebui adăugate în alimentație dacă vrei să creșteți spectaculos în masa musculară.

Cel mai bun mode de consumare din punctul meu de vedere ar fi : **ou fiert** adăugat în salate, **polen crud** sau uscat (făcut pudra în amestec cu miere, propolis, apilarnil o linguriță pe zi) **spirulină** și **chlorella** sub formă de pudra adăugate în smoothieuri, **pudra proteică de cânepă** care se poate pune în muesli sau la fel în smoothieuri sau bomboane proteice.

Acum să vedem care sunt principalele surse de aminoacizi esențiali :

1. Cisteină se găsește în special în gălbenuș de ou, ardei roșu, ceapă, usturoi, brocoli, ovăz, germeni de grâu

2. Histidină în susan, alune, **nuci**, fasole

3. Izoleucina o găsim cu precădere în albusul de ou, alune, **nuci**, semințe de dovleac, mazăre, linte, fasole

4. Leucină la fel în albuș de ou, alune, **nuci**, fasole

5. Lizina se găsește în germeni de grâu, linte, năut, drojdie, **nuci**, albuș de ou, pătrunjel, alge

6. Metionină în susan, semințe de dovleac, cereale integrale

7. Fenil-alanină din albuș de ou, semințe, nuci, alune

8. Treonina în germeni de grâu, alune, nuci, mazăre și fasole.

9. Triptofan din alune, banane, curmale

10. Tirozină putem lua din alune, migdale, avocado, banane, mazăre, semințe de dovleac și susan.

11. Valina o găsim în cereale, spirulină, alge, ou, semințe

După cum se poate observa **nuciile** sunt o sursă foarte bună de aminoacizi.

Aminoacizii care favorizează dezvoltarea masei musculare sunt :

1. Taurină – ovăz, germeni de grâu, ou, avocado, alge roșii,

2. Glutamină – floarea soarelui, ou, susan

3. Alanină – alge, ou, spirulină, susan, floarea soarelui

4. Arginină – susan, dovleac, ou, alge

În concluzie *mâncatul de semințe te poate face muscular.*

Vitaminele care favorizează absorbția aminoacizilor sunt **vitamina B9, vitamina H și PABA.**

1. **vitamina B9** se poate lua din avocado ,banane, brocoli, curmale, germeți, fasole, frunze verzi, salate, spanac, nuci, varză
2. **vitamina H** găsim în alune, banane, [migdale](#), mazăre, roșii, ovăz spirulină, chlorella
3. **PABA** din germeți de grâu, orez brun, floarea soarelui

Acum că v-ați făcut o idee și despre alternativele la carne pe care le aveți pentru dezvoltarea masei musculare va urez poftă bună.

În lucrarea mea "[Nutriție și dietetică profilactică printr-o alimentație vegană](#)" am prezentat mai multe variante de meniuri prin care-ți poți asigura necesarul proteic fără a consuma proteină animală.