مصادر البروتين الصحّية



البروتين هو أحد المكونات الغذائية الأساسية والمسؤولة عن العديد من الوظائف الحيوية داخل الجسم، والتي من أهمّها بناء العضلات والأنسجة والخلايا. يساعد البروتين على إنتاج الطاقة التي يحتاجها الجسم، حيث تتكون البروتينات من مجموعة من الأحماض الأمينية الأساسية والضرورية لصحّة الجسم. لذلك فلا غنى عن البروتين سواء الحيواني أو النباتي لأهميّته لبناءالأنسجة والعضلات.

1- البقوليات

أطعمة البقوليات من أهم المصادر الغذائية الغنيّة بالبروتين الصحّي، والتي تشمل العدس والفول والحمص والفاصوليا الخضراء والبيضاء والسوداء، والبازلاء الخضراء. حيث تحتوي هذه الأنواع من البقول على نسبة عالية جدّاً من البروتين. تعمل البقوليات على تقوية الجهاز المناعي للجسم من خلال دور البروتين في تكوين الأجسام المضادة المسؤولة عن مناعة الجسم مثل أمينو جلوبين، كما يعمل على تحفيز أداء العمليات الحيوية داخل الجسم وإنتاج الطاقة. لذلك عزيزتي يجب تناول أي نوع من أنواع البقوليات خلال الوجبات الغذائية اليومية أو من خلال إضافتها لطبق السلطة.

2- منتجات الألبان

يعتبر الحليب ومشتقاته من أقوى المصادر الطبيعية التي تحتوي على الكثير من البروتينات الهامّة

للجسم. تفيد منتجات الألبان في تعزيز صحّة العظام وتقوية العضلات، وحمايتها من التعرض للإصابة بالهشاشة والضعف. كما يساعد البروتين أيضاً في نمو وتطوّر الأجهزة العضوية داخل الجسم وتحفيزها للقيام بوظائفها الحيوية. ومن أهم منتجات الألبان التي يُنصح بتناولها باستمرار الحليب واللبن الرايب والجبن بأنواعه المختلفة، والزبدة والزبادي وغيرها من المنتجات اللذيذة والشهية.

3- منتجات الصويا

يعتبر الصويا ومنتجاته من الأطعمة الغنيّة بالبروتين، وهو أيضاً يعتبر بديلاً جيّداً للبروتينات الأُخرى الغنيّة بالدهون. يقوم الصويا كمصدر جيّد للبروتين النباتي، بدوره في خفض نسبة الكوليسترول الضار في الدم. كما يعزز من صحّة القلب ويحمي الجسم من مخاطر الإصابة بأمراض القلب الخطيرة. ويعمل أيضاً على تعزيز صحّة وسلامة العظام والعضلات وحمايتها من الضعف والتكسر. من أهم منتجات الصويا هو حليب الصويا، وفول الصويا، وكذلك جبن التوفو المصنوع من الصويا.

4- المكسرات

المكسرات بكافة أنواعها، من الأطعمة اللذيذة التي تحتوي على كمية كبيرة من البروتين الصحّي. تشمل المكسرات عين الجمل، والكاجو، والفستق، وجوز الهند، واللوز، والفول السوداني. حيث تعتبر هذه الأنواع من المكسرات من المصادر الممتازة التي تحتوي على البروتين والتي تمد الجسم بالطاقة طوال اليوم. كما تساهم في تعزيز عملية الميتابوليزم التي تساهم في حرق السعرات الحرارية في الجسم، وتساعد أيضاً في بناء عظام قوية وصحّية.