

مصادر لبروتين من دون لحوم



تعتبر الطحالب مصدراً جيداً للبروتين النباتي، وفقاً لدراسة بريطانية جديدة. وفي حين يكثر الحديث كما الاعتماد على حميات البروتين لخسارة الوزن، أو إدارته مثل نظام كيتو الشهير، يود كثيرون الإقلاع عن تناول اللحوم الحيوانية التي تشير الدراسات إلى أن تناولها بكميات كبيرة قد يؤدي إلى مخاطر صحية عالية، وأبرزها الإصابة ببعض الأمراض السرطانية.

ولعل الإحجام الرئيسي عن اعتماد نظام غذائي نباتي هو مسألة البروتين. لأنّ هذه الجزيئات الكبيرة (التي تشكل "مادة بناء" العضلات) موجودة بشكل رئيسي في اللحوم؛ لذلك نجد 22 جراماً من البروتين في 100 جرام من لحم البقر، و31 جراماً في 100 جرام من التونة، و23 جراماً في 100 جرام من صدور الدجاج، و23 جراماً في 100 جرام من صدور الدجاج، و 18 جراماً في 100 جرام من سمك القد.

لكن ما يتم تجاهله غالباً هو أن الأطعمة النباتية يمكن أن تحتوي أيضاً على البروتين، وهي ذات نوعية جيدة. تشمل الأمثلة اللوز (21 جراماً من البروتين لكل 100 جرام)، والعدس (25 جراماً لكل 100 جرام) وغيرها الكثير.

السبيرولينا من البروتينات النباتية

ركزت دراسة جديدة أجراها باحثون في جامعة إكستر في بريطانيا العظمى، على مصدر غير شائع للبروتينات، وهي: الطحالب. أجرى باحثون بريطانيون تجربة على 36 شاباً. تمت دعوتهم أولاً للخضوع لجلسة تقوية العضلات، ثم تناول مشروب يحتوي على 25 جراماً من البروتين من الفطر أو طحالب مختلفة (سبيرولينا وكلوريل).

وباستخدام عينات الدم والعظام، وجد العلماء أن الأنواع الثلاثة من البروتينات شاركت بالتساوي في إعادة بناء العضلات. ومع ذلك، أدت البروتينات الموجودة في السبيرولينا إلى ارتفاع أسرع في مستوى الأحماض الأمينية في الدم، وبالتالي ينبغي تفضيلها.

يمكن شراء السبيرولينا من متاجر البقالة العضوية (أو عبر الإنترنت) على شكل رقائق: يتم حصاد الطحالب وتجفيفها وضغطها وسحقها. يمكن على سبيل المثال رش المسحوق على السلطة أو على الزبادي الطبيعي.

والكلوريل، من جانبها، تأتي غالباً في شكل مسحوق: يتم إضافتها إلى العصير أو عصير الفاكهة، على سبيل المثال.

قد يكون من المفيد التعرف على المزيد من فوائد السبيرولينا .. غذاء رواد الفضاء.