

Protein-Packed Meals for Older Vegans

[\[source\]](#)

By Ginny Messina: Vegan Dietitian & Nutritionist



Страви з підвищеним вмістом білка для веганів похилого віку

Джінні Мессіна: сертифікована дієтологиня



Age-related changes are a fact of life, but a healthy lifestyle can delay their onset or slow their progression. One way in which both diet and exercise may have a big impact is in protecting muscle tissue. [Sarcopenia](#) is a reduction in muscle mass and strength that occurs with aging. Although it begins as early as the mid-40s, sarcopenia accelerates as people get older, and chronic muscle loss may affect nearly a third of those over the age of 60.

A number of studies show that the best way to prevent sarcopenia is through resistance training like weight lifting. But getting adequate protein is important, too. While there is quite a bit of debate among researchers about whether [protein](#) needs increase with aging, the growing consensus is that giving protein a little boost may help preserve muscle mass. Older vegans may need as much as 0.45 to 0.5 grams of protein per pound of healthy body weight (which may or may not be your actual body weight). For someone whose healthy body weight is 140, that would be between 63 and 70 grams of protein per day. Fortunately, it's not difficult to get that much protein from plant foods.

To make sure your diet is packed with muscle-protective protein, choose at least four servings per day of protein-rich foods like cooked dried beans, [tempeh](#), firm [tofu](#), [seitan](#), [edamame](#), [soynuts](#), veggie meats, peanut butter, and pistachios. Opt for [quinoa](#), potatoes or pasta often in place of other starchy foods since they're higher in protein. Vegetables and most nuts have less protein, but they are still good sources. Here are some meals that pack a powerful protein punch:

Meal	Total Protein
1 cup oatmeal with ½ cup soymilk 1 slice whole grain bread with 2 tablespoons peanut butter	21 grams
½ cup tofu scrambled with 1 tbsp nutritional yeast and ¼ cup mushrooms	22 grams

Вікові зміни є реальністю життя, але здоровий спосіб життя може відстрочити їх початок або уповільнити прогресування. Один із способів, у який і харчування, і фізичні вправи можуть мати великий вплив, це захист м'язової тканини. [Саркопенія](#) - це зменшення м'язової маси та сили, яке відбувається з віком. Хоча саркопенія починається вже в віці 40+, вона прискорюється, коли люди старіють, і хронічна втрата м'язів може торкнутися майже третини людей старше 60 років.

Численні дослідження показують, що найкращий спосіб запобігти саркопенії – це силові тренування, як-от підйом ваги. Але також важливо отримувати достатню кількість [білка](#). Хоча серед дослідників точаться чималі суперечки щодо того, чи зростає потреба в білку з віком, укріплюється загальний консенсус щодо того, що невелике збільшення кількості білка може допомогти зберегти м'язову масу. Веганам похилого віку може знадобитися від 1 до 1,1 г білка на кг здорової маси тіла [*] (що може відповідати вашій фактичній масі тіла, а може і не відповідати). Для людини, чия здорова маса тіла становить 63.5 кг, це буде від 63 до 70 грамів білка на день. На щастя, неважко отримати таку кількість білка з рослинної їжі.

Щоб переконатися, що ваш раціон харчування насичений білком, що захищає м'язи, потрібно з'їдати на день щонайменше чотири порції продуктів, багатих білком, таких як варені бобові, [темпе](#), твердий [тофу](#), [сейтан](#), [едамаме](#), [соєві горішки](#), рослинне м'ясо, арахісова паста та фісташки. Частіше замінійте крохмалисті продукти на [кіноа](#), картоплю або макарони, оскільки останні містять більше білка. Овочі та більшість горіхів містять менше білка, але вони все одно є хорошими його джерелами. Ось деякі страви, які містять потужну кількість білка:

Страва	Всього білка
1 чашка (240 мл) вівсяних пластівців з ½ чашки соєвого молока 1 скибочка цільнозернового хліба з 2 ст.л. арахісової пасты	21 г
½ чашки (120 мл) тофу, змішаного з 1 ст.л. харчових дріжджів і ¼ чашки (60 мл) грибів - Скибочка цільнозернового хліба з 1 ч.л. веганського маргарину	22 г

▪ Slice of whole grain bread with 1 tsp vegan margarine ▪ ½ cup fresh fruit	
▪ Grilled veggie sausage in whole wheat roll ▪ 1 cup steamed spinach	26 grams
▪ 1 cup whole wheat pasta tossed with ½ cup garbanzo beans, 2 tbsp chopped walnuts, and 1 cup of braised broccoli florets ▪ Tossed salad with olive oil and vinegar dressing	22 grams
▪ 2 falafel ▪ 6-inch pita stuffed with ½ cup hummus ▪ ½ cup tabouli ▪ ½ cup plain soy yogurt with chopped cucumber	25 grams
▪ ½ cup brown rice ▪ 4 ounces tempeh ▪ ¼ cup spicy peanut sauce (made with 2 tbsp peanut butter) ▪ 1½ cups cooked kale	30 grams
▪ Seitan stew made with ▪ 3 ounces seitan ▪ ½ cup white potatoes ▪ ½ cup carrots ▪ ¼ cup mushrooms ▪ Vegetable broth thickened with ½ tbsp whole wheat flour	25 grams

BBB

▪ ½ чашки (120 мл) свіжих фруктів	
▪ Смажена рослинна сосиска в цільнозерновому ролі ▪ 1 чашка (240 мл) шпинату, приготованого на пару	26 г
▪ 1 чашка (240 мл) цільнозернових макаронних виробів, змішаних з ½ чашки (120 мл) квасолі гарбанзо, 2 ст.л. подрібнених волоських горіхів і 1 чашкою (240 мл) тушкованих суцвіть броколі ▪ Змішаний салат із заправкою з оливкової олії та оцту	22 г
▪ 2 шт фалафелю ▪ 15-сантиметрова піта чи лаваш з начинкою з ½ чашки (120 мл) хумусу ▪ ½ чашки (120 мл) салату Табуле ▪ ½ чашки (120 мл) несолодкого соєвого йогурту з нарізаним огірком	25 г
▪ ½ чашки (120 мл) коричневого рису ▪ 113 г темпе ▪ ¼ чашки (60 мл) гострого арахісового соусу (з 2 ст.л. арахісової пасти) ▪ 1,5 чашки (360 мл) вареної капусти кейл	30 г
▪ Тушкований сейтан: ▪ 85 г сейтану ▪ ½ чашки (120 мл) білої картоплі ▪ ½ чашки (120 мл) моркви ▪ ¼ чашки (60 мл) грибів ▪ Овочевий бульйон з додаванням ½ ст.л. цільнозернового борошна для густоти	25 г

[*] Прим. ред.: здорова маса тіла вираховується [за формулами](#) чи за таблицями [індексу маси тіла](#), в залежності від віку, зросту, статі та інших параметрів.

Наприклад, знаючи нормальний діапазон ІМТ (18.6...25.0) та свій зріст (в метрах), можна обчислити і діапазон маси тіла:

маса тіла, кг (мін.) = ІМТмін × зріст²

маса тіла, кг (макс.) = ІМТмакс × зріст²