Czy da się zastąpić białko zwierzęce roślinnym, czyli dieta wegetariańska online od podszewki

Myśląc o zdrowej diecie online, często na myśl przychodzi nam dieta wegetariańska. Zwykle wtedy też pojawiają się pytania - czy da się zastąpić białko zwierzęce roślinnym? Jakie produkty spożywać, by zadbać o prawidłową podaż białka? Czy jest możliwe, by dobra dieta online nie zawierała produktów odzwierzęcych? Przychodzimy z odpowiedzią.

Białko zwierzęce a białko roślinne

Zacznijmy od tego czym jest białko. Składa się ono z aminokwasów - część z nich nasz organizm potrafi wytworzyć samodzielnie, ale niestety nie wszystkie. Musimy je więc dostarczyć z pokarmem. Białka z produktów odzwierzęcych zawierają pełen wachlarz aminokwasów, z roślinnymi jest nieco trudniej - w tym przypadku należy szczególnie zadbać o różnorodność produktów, aby dostarczyć organizmowi wszystkie potrzebne aminokwasy. Czy lepiej jest w takim razie pozostać przy diecie zawierającej mięso i nabiał? Niekoniecznie!
Przejście na dietę wegetariańską często oznacza również mniejsze spożycie tłuszczów nasyconych i cholesterolu, a spożywanie wysokobiałkowych produktów roślinnych dostarcza nam również wielu cennych witamin i minerałów. Jeśli zależy nam na prawidłowo zbilansowanej i spersonalizowanej diecie, to warto pomyśleć o wsparciu specjalistów, prowadzenia dziennika diety online jak np. w Centrum Respo, aby mieć pewność, że dostarczamy naszemu organizmowi wszystkich niezbędnych składników.

Roślinne źródła białka

Skoro już wiemy, że białko roślinne może z powodzeniem zastępować nam białko z produktów odzwierzęcych, to zastanówmy się, gdzie tego białka szukać.

Pierwsza zasada, to różnorodność, a przede wszystkim łączenie ze sobą roślin strączkowych i zbóż, ale nie tylko. Co prawda udowodniono, że białko zawarte w soi (18 g białka na 100 g produktu) jest równoważne z białkiem z mięsa, ale powinny na nią uważać osoby, które zdecydowały się na wegetariańską dietę online z niskim ig. Natomiast gotowana soczewica czerwona ma niski indeks glikemiczny, a także wysoką zawartość białka - 9 g na 100 g produktu. Inne rośliny strączkowe o wysokiej zawartości białka to ciecierzyca (9 g na 100 g) oraz czerwona fasola (również 9 g na 100 g). Rośliny strączkowe to jednak nie tylko białko, ale także duża zawartość błonnika oraz składników mineralnych. Warto zwrócić również uwagę na ser tofu wytwarzany z soi - ma on prawie tak wysoką zawartość białka jak gotowane ziarno soi (12 g białka na 100 g tofu), a jednocześnie posiada niskie ig.

Skoro omówiliśmy rośliny strączkowe, to pora przejść do zbóż. Ważnym składnikiem zdrowej diety online opartej na produktach wyłącznie roślinnych będzie w tej kategorii kasza gryczana, która prócz białka dostarczy nam także błonnik oraz wiele witamin i minerałów. Równie pożądanym składnikiem jest quinoa (komosa ryżowa), którą z powodzeniem możemy stosować zamiennie z kaszą.
Cenne źródło białka to również orzechy (np. orzechy włoskie czy też po prostu masło orzechowe) oraz nasiona (pestki dyni, słonecznik), a także takie dodatki jak spirulina czy chia.

Jak widać po powyższych przykładach, można w zdrowej diecie online z powodzeniem zastąpić białko zwierzęce przez roślinne. Mało tego - jest to możliwe również w wegetariańskiej diecie online z niskim ig. Warto jednak pamiętać, że dobra dieta online, to taka, która jest dostosowana do naszych potrzeb. Ważne jest, abyśmy podczas jej stosowania byli pod opieką specjalisty i mieli możliwość skorzystania z jego porad właśnie wtedy, kiedy tego potrzebujemy.