

# پروتئین گیاهی می‌تواند به اندازه پروتئین حیوانی در ساخت عضله مؤثر باشد؟

17 تیر 1404

پروتئین گیاهی و حیوانی از مهم‌ترین منابع تغذیه برای تامین اسیدآمین‌های ضروری هستند که بدن قادر به ساخت آنها نیست.

پروتئین‌های حیوانی تمام اسیدآمین‌های ضروری را تامین می‌کنند اما هر یک از پروتئین‌های گیاهی دو تا سه اسیدآمین را می‌تواند بسازد. اما پروتئین‌های گیاهی حاوی فیبر و آنتی‌اکسیدان هستند و پروتئین حیوانی از این نظر ضعف دارد.

حال سوال این است، آیا پروتئین گیاهی به اندازه پروتئین حیوانی مفید است و می‌تواند عضله بسازد؟ در ادامه میزان تاثیر پروتئین حیوانی و گیاهی بر عضله سازی را به طور کامل بررسی می‌کنیم.

## مقایسه پروتئین گیاهی و حیوانی

در مقایسه پروتئین گیاهی و حیوانی، تفاوت‌های مهمی وجود دارد و نمی‌توان به طور دقیق مشخص کرد که برای تمام افراد با هر نوع شرایط جسمی و روانی کدام پروتئین مناسب‌تر است. برخی از تفاوت‌های موجود در این دو نوع پروتئین عبارتند از:

کیفیت و جذب

پروتئین حیوانی تمام اسیدهای آمینه ضروری را در یک منبع فراهم می‌کند و جذب آن راحت‌تر است. پروتئین گیاهی یک یا چند اسید آمینه را کم دارد و نیاز به ترکیب چند منبع مختلف دارد و جذب آن نیز کمتر است. در کنار پروتئین گیاهی می‌توان از گینر استفاده کرد تا تاثیر بیشتری داشته باشد.

## ارزش غذایی

پروتئین حیوانی غنی از ویتامین B12 آهن و روی است. پروتئین گیاهی فیبر، آنتی‌اکسیدان و ویتامین‌های بیشتری دارد، اما ممکن است برخی مواد مغذی ضروری را به اندازه کافی تأمین نکند. فیبر موجود در پروتئین‌های گیاهی باعث سیری کاذب شده و به همین دلیل افراد کمتر احساس گرسنگی می‌کنند. در نتیجه می‌توان گفت، انتخاب بهتری برای افرادی هستند که در رژیم غذایی کاهش وزن قرار دارند.

## سلامت و بیماری‌ها

پروتئین حیوانی حاوی چربی اشباع و کلسترول بیشتری است که می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی را افزایش دهد. پروتئین گیاهی کلسترول ندارد و برای سلامت قلب مفیدتر است.

## هزینه و دسترسی

پروتئین حیوانی معمولاً گران‌تر است و نگهداری سخت‌تری دارد. پروتئین گیاهی ارزان‌تر و در دسترس‌تر است و ماندگاری بیشتری دارد.

## تأثیرات زیست‌محیطی

تولید پروتئین حیوانی تأثیر بیشتری بر محیط زیست دارد و منابع بیشتری مصرف می‌کند. پروتئین گیاهی سازگارتر با محیط زیست است و ردپای کربن کمتری دارد.

## نتیجه‌گیری: پروتئین گیاهی بهتر است یا پروتئین حیوانی؟

با توجه به ویژگی‌های هر یک از انواع پروتئین‌های حیوانی و گیاهی و بررسی شرایط جسمی افراد در نهایت می‌توان تصمیم گرفت که کدام نوع بهتر است. به عنوان مثال:

برای افزایش حجم عضلات، پروتئین حیوانی به دلیل داشتن لوسین بیشتر و جذب سریع‌تر، گزینه بهتری است. منابعی مانند سینه مرغ، ماهی و تخم‌مرغ برای ورزشکاران ایده‌آل هستند. البته پروتئین گیاهی هم می‌تواند موثر باشد، اما باید مقدار بیشتری مصرف شود و منابع مختلف با هم ترکیب شوند.

برای رژیم غذایی متعادل ترکیب هر دو نوع پروتئین بهترین انتخاب است. چون مواد مغذی متنوع‌تری دریافت می‌کنید و از مزایای هر دو نوع پروتئین بهره‌مند می‌شوید. علاوه بر این، تعادل در چربی‌های دریافتی ایجاد شده و جذب آهن و روی بهتر انجام می‌شود.

برای حفظ محیط زیست و رژیم گیاهخواری پروتئین گیاهی انتخاب مناسب‌تری است. چون برای تولید پروتئین‌های گیاهی به آب کمتری نیاز است، گازهای گلخانه‌ای کمتری تولید شده و به حیوانات آسیب وارد نمی‌شود.

در نتیجه، بهتر است قبل از انتخاب هر یک از انواع پروتئین گیاهی و حیوانی با متخصص تغذیه مشورت شود تا علاوه بر عضله‌سازی، بدن سالمی داشته باشید.