

کدام مواد غذایی می‌توانند جایگزین پروتئین وی شوند؟

به مخلوط پروتئین‌های جدا شده از آب پنیر که طی فرآیند تولید پنیر از شیر حاصل می‌شوند، **پروتئین وی** گفته می‌شود. شیر دارای دو نوع پروتئین اصلی است که تنها ۲۰٪ از آن را پروتئین Whey تشکیل می‌دهد. ۸۰٪ باقی‌مانده شامل پروتئین کازئین می‌شود. در فرآیند تولید پنیر، قسمت‌های چرب شیر منعقد شده و آب پنیر به عنوان یک محصول جانبی از آن جدا خواهد شد. مایعی که بعد از باز کردن درب ظرف ماست روی آن در حالت شناور می‌بینید، همان پروتئین وی است.

معرفی غذاهای جایگزین پروتئین وی

یکی از مزایای پودر پروتئین وی این است که نگهداری از آن و همچنین آماده‌سازی آن جهت مصرف آسان است و زمان زیادی از شما نمی‌گیرد. اما مواد غذایی ممکن است همیشه در دسترس شما نباشند. همچنین ممکن است لازم باشد، مواد غذایی را به مقدار زیاد مصرف کنید تا جای پروتئین وی را برای شما بگیرند که البته چنین چیزی خیلی مقذور به نظر نمی‌رسد. با این حال در منابع معتبر مواد غذایی زیر به عنوان جایگزین پروتئین وی معرفی می‌شوند:

ماهی‌های چرب

ماهی‌های چرب مثل سالمون و تن دارای سطح بالایی از اسیدهای چرب امگا ۳ بوده و حاوی پروتئین بدون چربی با کیفیت بالا هستند. مصرف ماهی‌های چرب حداقل ۲ بار در هفته به همه افراد پیشنهاد می‌شود. البته دقت داشته باشید که به سراغ ماهی‌هایی که سطح بالایی از جیوه را شامل می‌شوند، نروید. کوسه، اره ماهی، شاه ماهی و ماهی خال‌مخالی را بهتر است در مقادیر بالا مورد استفاده قرار ندهید.

دانه‌ها و مغزهای موجود در آجیل

اگر به دنبال پروتئین گیاهی به عنوان جایگزین پروتئین وی هستید، می‌توانید از دانه‌ها و آجیل استفاده کنید. این پروتئین‌های گیاهی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ بوده و البته هر ۹ اسید آمینه ضروری برای بدن را شامل نمی‌شوند.

تخم مرغ

یک تخم مرغ با سایز متوسط بین ۶ تا ۷ گرم پروتئین باکیفیت را برای بدن شما فراهم می‌کند. علاوه بر این هر ۹ آمینو اسید ضروری برای بدن نیز در تخم مرغ وجود دارند. بهتر است بدنسازان و به طور کلی همه افراد تخم مرغ را به صورت پخته مصرف کنند تا در این حالت پروتئین آن زودجذب‌تر باشد و مشکلی هم برای سلامتی به وجود نیاید. تخم مرغ کم‌کالری بوده و مواد مغذی بسیاری از جمله کولین را برای بدن فراهم می‌کند.