

## البروتينات ومشتقات الحليب

البروتينات ضرورية جداً لحياة الإنسان . في الواقع، إن بشرتكم وعظامكم وعضلاتكم وأنسجة أعضائكم مكونة كلها من البروتين الموجود أيضاً في دمكم. علاوة على ذلك، يكون البروتين موجوداً أيضاً في الكثير من المواد الغذائية الحيوانية المصدر.

لكن خلافاً لما يهكن أن تكونوا قد سمعتم، ليس من الضروري أو حتى من المستحب أن تأكلوا اللحوم كل يوم. فصحیح أن هذه الأخيرة غنية بالبروتين، إنما في الواقع العديد من لحم الدجاج أو الديك الرومي أو البقر أو الغنم غنياً بالدهون المشبعة والكوليسترول غير الصحية . لذا يمكنكم الاستعاضة عن هذه اللحوم بالعديد من المواد الغذائية الأخرى كالمسك ومشتقات الحليب قليلة الدسم، والمواد الغذائية النباتية التي تحتوي أيضاً على الكثير من البروتين . بالإضافة إلى ذلك، تعد البقوليات أيضاً - ولا سيما منها العدس واللوبيا والفاصوليا والبقول والبازيلاء - من المصادر الغنية بالبروتين . وبما أن هذه الأخيرة لا تحتوي على الكوليسترول إطلاقاً إنما على القليل من الدهون فقط، فهي تعتبر إذاً من المواد الغذائية المشبعة والممتازة لكي تستعوضوا بها عن الأطباق المصنوعة من الدواجن أو اللحم.

في الواقع، تساعد الحبوب كال لوبيا والفاصوليا والبقول بخلاف اللحوم على خفض نسبة البروتين الدهني المنخفض الكثافة (الكوليسترول السيئ)، في حين تساعد المعادن التي تحتوي عليها هذه الأخيرة على السيطرة على ضغط الدم.

ومن المحتمل جداً أن تكونوا قد سمعتم عن بروتين الحبوب السالفة الذكر هذه أنه " غير كامل "، بمعنى أنه يفتقر إلى الأحماض الأمينية الأساسية الموجودة في اللحوم . هذا صحيح؛ إذ من بين كل البقول تلك، وحدها حبوب الصويا فيها البروتين الذي يحتوي الأحماض الأمينية كافة . إلا أن هذه المواد المغذية الناقصة إجمالاً موجودة بكميات كبيرة في مواد غذائية نباتية أخرى، وقد تكون بالتالي من السهل على الأشخاص الذين يخففون من استهلاكهم للحوم الحصول على كل الأحماض الأمينية الأساسية التي يحتاجها جسمهم.

كذلك الأمر أيضاً بالنسبة إلى مشتقات الحليب الخالية أو قليلة الدسم ولا سيما منها الحليب واللبن، إذ من شأنها أن تمدكم بالبروتين الذي تحتاجونه . علاوة على ذلك، فالحليب غني بالكالسيوم ومقوي بالفيتامين د، الأمر الذي يساعد على امتصاص ذلك المعدن المهم للعظم.

لكن لا تهملوا من ناحية أخرى أكل السمك والمحار ؛ فهما ليسا مصدراً هاماً للبروتين فحسب، إنما يمدان الجسم أيضاً بالأحماض الدهنية من نوع أوميغا -3 . في الواقع، أثبتت الدراسات والأبحاث أنه قد يكون من المفيد للصحة أن نستهلك أقله حصتين من السمك في الأسبوع.

فالأحماض الدهنية من نوع أوميغا - 3 والموجودة في السمك تساعد على خفض مستوي التريغليسريد، هذا وعلماً أن هذا الأخير عبارة عن الجزيئات الدهنية التي تظهر في الدم والتي تزيد على ما يبدو من خطر الإصابة بالأمراض القلب وعائية . علاوة على ذلك، فقد تساعد أيضاً الأحماض الدهنية من نوع أوميغا - 3 على الوقاية من الاضطرابات العنيفة والخطيرة في نبضات القلب، كما وأنها قد تساعد أيضاً على ضبط ضغط الدم وتحسين عمل الجهاز المناعي.

**الهدف:** ثلاث حصص من البروتين قليل الدهون ومشتقات الحليب قليل الدسم.

تحتوي حصة البروتين على حوالي 110 سعرات حرارية.

**قائمة بالطعام الذي يمكنكم تناوله في اليوم:** (كل مادة غذائية هي عبارة عن حصة واحدة)

- كوب من الحليب الخالي الدسم
- كوب من اللبن خالي الدسم
- ربع كوب من جبن الفيتا
- نصف كوب من التوفو
- 45 غرام من لحم البقر المبهر
- 90 غرام من السمك
- نصف كوب من الفاصوليا المطهوهة
- 75 غرام من الدجاج المنزوع الجلد