В каких продуктах искать белок

В полноценном рационе обязательно должны быть продукты, содержащие как животные, так и растительные белки.

**Рыба, бобовые, мясо и яйца**

Доказано, что регулярное употребление рыбы уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, бобовые снижают уровень «плохого» холестерина, помогая поддерживать здоровье сосудов, а мясо и яйца содержат много полезных питательных веществ, например, железо и витамин B12.

Для получения максимальной пользы нужно чередовать продукты животного и растительного происхождения.

Вот примерное расписание потребления белковых продуктов на неделю: первый день – рыба, второй – бобовые, третий – орехи, четвертый и пятый – говядина или свинина, шестой и седьмой – курица или другая птица. Мясо можно также заменить тофу или яйцами, бобовыми или горстью орехов.

Помните, бобовые (горох, чечевица, нут, фасоль) должны присутствовать в вашем меню каждую неделю. Рыбу рекомендуется есть один-два раза в неделю. Особенно хороша жирная рыба, такая как скумбрия, сельдь, атлантический лосось, сардины.

Не ешьте более 500 г мяса в неделю, при этом старайтесь, чтобы на красное мясо приходилось максимум 300 г. В большом количестве оно повышает вероятность заболеть раком толстой кишки, риск возникновения инсульта и диабета 2-го типа.

Потребление таких продуктов как колбаса, ветчина, паштет, любое переработанное или жирное мясо, бекон, фарш, копченые ребрышки тоже лучше ограничить.

Не используйте консервированные бобовые с добавлением сахара или слишком большого количества соли (более 1,1 г на 100 г продукта).

**Молочные продукты**

В России молочные продукты традиционно популярны. Молоко, йогурт, творог и сыр есть практически в каждом холодильнике. И это здорово, потому что ежедневное употребление молочных продуктов снижает риск развития рака толстой кишки и в целом укрепляет здоровье. Если вы едите йогурт, то также уменьшаете риск развития диабета 2-го типа. Кроме того, молочные продукты содержат кальций и витамин B12.

Употребляйте молочные продукты средней жирности, чтобы не получить слишком много насыщенных жиров. Йогурт и творог прекрасно сочетаются с фруктами и орехами. Хотите сделать бутерброд с сыром еще вкуснее? Возьмите цельнозерновой хлеб, добавьте к сыру кресс-салат или огурец, болгарский перец и томат.

Обратите внимание, что содержание сахара в молочных продуктах и их растительных аналогах не должно быть выше 6 г на 100 г. Не употребляйте молочные и соевые напитки со слишком большим содержанием сахара, сладкие пудинги и десерты.

**Орехи**

Как и бобовые, орехи снижают уровень липопротеинов низкой плотности, что полезно для сердца и кровеносных сосудов. Орехи уменьшают риск возникновения сердечных заболеваний. С одной горстью орехов в день вы получаете много ненасыщенных жиров, которые помогают поддерживать здоровье кровеносных сосудов.

Ежедневное потребление горсти орехов полезно для организма. Орехами хорошо перекусывать, их можно добавлять в салат, йогурт, кашу или есть в виде ореховой пасты с хлебом.

Какие орехи полезнее – сырые или жареные? Любые орехи без соли хороши. Главное, не переусердствуйте, ведь в орехах много калорий.

Вам нравится арахисовая паста? Проверьте этикетку, чтобы убедиться, что в ее составе нет большого количества соли или сахара. Лучше также отказаться от соленых и глазированных орехов, в том числе в сахаре и шоколаде.

Комментарий ведущего эксперта Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Маргариты Провоторовой:

Первое, что приходит на ум, когда речь заходит о белковых продуктах – хороший кусок мяса или куриная грудка. Но животные продукты вполне могут быть заменены в рационе другими источниками белка. Сейчас многие пациенты, перенесшие COVID-19, отмечают сложности с употреблением красного мяса из-за нарушений обоняния и вкуса. К сожалению, период восстановления этих рецепторов у каждого свой. Но питаться разнообразно по-прежнему нужно.

Так где же искать белок? Прежде всего, стоит упомянуть о куриных и перепелиных яйцах. В них содержание белка составляет 12-13 г. Их следует употреблять в разумном количестве – не более 2 штук в день. Или использовать только белок, без желтка. Молочные продукты – творог, брынза, сыр, белый йогурт – тоже отличные источники белка. Выбирайте йогурт без добавленного сахара. Лучше добавить в него свежие ягоды, в холодный сезон подойдут и замороженные.

Также хороши для топинга изюм или чернослив, кусочки яблок или груш, небольшое количество орехов. Тут и полезный перекус, и порция фруктов.

Чтобы сделать обезжиренный творог вкуснее, добавьте к нему пару ложек йогурта или сливок, немного соли и чеснока. Получится полезный соус для овощных палочек или тостов. А еще это необходимые организму насыщенные жиры и кальций. Последнее справедливо для всех молочных продуктов.

Рыба, особенно дикая, а также морепродукты имеют идеальный баланс белка и кислот омега-3. Включайте рыбные блюда в свой рацион не реже 2-3 раз в неделю. А если добавить к такому меню регулярные физические нагрузки, это будет один из самых эффективных методов профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

А что же растительные продукты? Среди них тоже попадаются «белковые бомбы». Все виды фасоли и чечевицы, нут и маш содержат от 15 до 24 г белка. Они отлично дополнят салат из овощей и зелени, суп, а также могут стать отдельным блюдом (хумус, лобио или паштет из красной фасоли). По правде говоря, из растительных продуктов белок усваивается несколько хуже. Это связано с большим содержанием пищевых волокон. Однако, если сочетать в одном приеме пищи зерновые и бобовые, то получится полноценный рацион, где содержатся 12 незаменимых аминокислот, витамины группы B и минералы. Бобовые – это также большое количество клетчатки, растительного железа и витаминов группы В. При этом содержание жиров в них низкое, особенно если не злоупотреблять маслами или орехами в качестве добавок.

Арахис и особенно арахисовая паста – содержат до 25 г белка, но из-за калорийности употреблять ее следует в умеренном количестве. Старайтесь выбирать натуральную, без добавок сахара, шоколада и карамели. Кстати, арахисовая паста хороша не только в сочетании с сэндвичем из зернового хлеба, бананом или ломтиком яблока. Она прекрасно подходит, как добавка в смузи или молочные коктейли. Приготовьте в блендере смесь из клубники (свежей или замороженной), замороженного ананаса, молока и арахисовой пасты (достаточно 1 ложки), и полезный белковый перекус с порцией фруктов готов.

Не только арахис, но и другие орехи богаты белком. Если расставить их виды в порядке убывания количества белка, то рейтинг получится следующий: миндаль, кешью, кедровый орех и фундук.

Киноа – не только модный, но и действительно полезный продукт. Он содержит клетчатку и 14 г белка на 100 г. Киноа отлично сочетается со свежим салатом, может заменить кускус в салате табуле. Тофу – также отличный продукт, который не только разнообразит рацион, но и добавит около 10 г белка. Как видите, несколько вегетарианских дней в неделю организму не повредят. И дефицит белка после этого нам не грозит. Однако нужно помнить о том, что рацион должен быть сбалансированным и разнообразным.

Больше статей о [здоровом питании](https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/).