

100. СПІЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ РОСЛИННОГО ТА ТВАРИННОГО БІЛКІВ

О.М. Гладчук, І.Л. Корецька

Національний університет харчових технологій

Різні харчові продукти містять різні білки, кожен зі своїм унікальним амінокислотним складом. Співвідношення незамінних амінокислот в їжі може змінюватись .

На нашу думку, існує лише одна можливість отримати весь набір необхідних білків без їжі тваринного походження. Це досягається шляхом ретельного поєднання рослинних білків. Поєднання обмежених амінокислот варіюється у різних білків. Це означає, що, коли два різних продукти

харчування об'єднані, амінокислоти в одному білку можуть компенсувати відсутність їх в іншому – фахівці називаються таку композицію «повним білком».

Крім того, сам організм також може виробляти повний білок, за умови, що білки поставляються з різних рослинних джерел.

Рослинний білок має свої переваги в порівнянні з тваринним білком.

Поєднання рослинних білків, таких як зернових та бобовими призводить до отримання високоякісного білка, який засвоюється так само добре, а в деяких випадках навіть краще, ніж тваринний білок.

Гарні джерела рослинного білка - це горіхи і насіннячка, бобові, соєві продукти (тофу, соєве молоко, соєвий фарш) та зернові культури. Значна кількість рослинного білку міститься в сої, квасолі, горіхах, сочевиці, морських водоростях, пророщеної пшениці, вівсяних пластівцях, коричневому рисі, гіркому шоколаді та виробах із цільного зерна.

Це здорова альтернатива для тих, хто не бажає щодня їсти м'ясо, яйця і молочні продукти, сумніваючись у їхній якості або боячись пересититися організм білком.