

Чем заменить мясо в пост

В пост принято придерживаться строгих ограничений, и одно из них – отказ от продуктов животного происхождения, которые содержат много белка и незаменимых аминокислот. Организм может испытывать сильный стресс, не получая все питательные элементы. Чем заменить животный белок? Как правильно питаться в период ограничений? Рассказываем, как правильно перестроить питание в пост.

Чем полезен белок

Белок – строительный материал для клеток организма. Он участвует во многих внутренних процессах, которые выполняют важные функции: поддержку мышечной ткани, кожи, внутренних органов, гормонального баланса, производство ферментов и молекул.

Сам белок состоит из ряда аминокислот, которые составляют друг с другом цепочку, создавая длинные белковые нити. Аминокислоты отвечают за метаболизм, энергетический обмен и работу центральной нервной системы.

Из 20 стандартных аминокислот только 12 организм может синтезировать самостоятельно, остальные 8 должны поступать вместе с едой. В идеале эти компоненты содержатся в мясе, яйцах, молоке и других молочных продуктах. Но чем заменить их в период поста?

Вариант 1. Рыба и морепродукты

Ценность белка морепродуктов практически не отличается от мясного. К сожалению, в пост рыба разрешена только в определенные дни: на Благовещение и в Вербное Воскресенье. Это хороший повод приготовить на обед ароматный рыбный суп. На ужин полноценно заменить животный белок сможет скумбрия с овощами в духовке.

Кроме рыбы вы можете добавить в меню икру – выбирайте на свой вкус и бюджет.

Содержание протеина на 100 г продукта – 25-30 г. Еще она богата витамином B12, получить который из растительных продуктов практически невозможно.

Постящиеся или вегетарианцы могут ощущать легкие покалывания в кончиках пальцев или быструю смену настроения – эти сигналы говорят о недостатке B12. При таких симптомах следует пересмотреть свое отношение в диете: включить морепродукты в еженедельный рацион или начать принимать витамин в виде добавки после консультации с врачом.

Вариант 2. Крупы

Гречка содержит много протеина – около 10-12 г на 100 г. Еще в ней нет глютена – этот клейкий растительный белок забивает стенки кишечника и мешает усваиваться полезным элементам. Кроме того, гречка дает насыщение намного дольше, чем другие крупы.

Киноа, как и гречка, не содержит глютена, а белка в ней немного больше – 14-16 г. Попробуйте приготовить киноа с овощами – получится отличная замена мясу: 200 г готового блюда составят половину суточной нормы протеина. А еще туда можно добавить грибы.

Содержание белка в овсянке тоже довольно высокое – примерно 10 г. Лучше ее употреблять в пищу на завтрак, она даст насыщение на 4-5 часов и обогатит организм витаминами группы B, магнием, калием и железом.

Обычный рис в пост разрешен, но, чтобы заменить животный белок, его недостаточно. В нем всего лишь около 2 г протеина, а сытости хватит ненадолго. А вот бурый рис содержит около 10% белка, это более сытный и полезный вариант.

Вариант 3. Бобовые

Самым лучшим источником растительного белка считаются бобовые. Чечевица, фасоль и горох на 100 г продукта имеют 20-25 г этого компонента. Для сравнения: в куриной грудке – 23 г, а в говядине – 26 г. Поэтому бобовые рекомендуют включить в ежедневный рацион во время Великого поста.

Но бобовые не такая легкоусвояемая пища. Они вызывают вздутие и газообразование в кишечнике, которое мешает усваиваться полезным веществами в полном объеме. Фитиновые кислоты не растворяются в воде, поэтому, чтобы уменьшить такое воздействие на организм, их предварительно вымачивают и хорошо промывают.

Бобовые можно приготовить в качестве самостоятельного блюда, например, чечевицы с тушеными овощами, или сделать салат с мини-картофелем, гранатом и нутом.

Полноценный вкусный обед может получиться и без мяса. Приготовьте вегетарианский гороховый суп: замените животный белок горохом и получите вкусный наваристый бульон, который придется по душе даже детям. А немного куркумы и свежей кинзы сделают его более ярким и насыщенным.

Вариант 4. Соевые продукты

Соевые продукты все чаще появляются на полках магазинов – молоко, йогурт, сыр тофу и даже мясо. Их можно по праву считать полноценными заменителями мяса.

Изготавливают такие продукты из сои – бобового растения, которое по составу схоже с животным белком. Соевые альтернативы стали спасением для людей с пищевой аллергией, вегетарианцев, веганов и православных в пост.

Вариант 5. Орехи

Орехи относят к категории суперфудов, это не случайно – количество полезных жиров, витаминов и макроэлементов делают их незаменимыми не только в пост. Арахис и кешью на 25% состоят из растительного белка, а фисташки, миндаль и фундук – на 18-20%. Составляя рацион, стоит учитывать высокую калорийность орехов – в среднем это 700 ккал на 100 г.

Стать полной заменой мяса и животного белка орехи не смогут, лучше использовать их как добавку к блюдам. Например, попробуйте приготовить салат с грибами и грецкими орехами – такой легкий ужин дополнит суточную норму протеина и витаминов.

Вариант 6. Грибы Грибы – ценный источник белка, не зря их называют «лесным мясом». Сухие грибы намного полезнее свежих: содержание белка во время сушки увеличивается в несколько раз. Например, свежий белый гриб содержит 4 г на 100 г продукта, а высушенный – 34 г.

Используйте сухие грибы как приправу к любому супу – это дополнительный источник протеинов и натуральный усилитель вкуса, который придает мясной аромат.

К сожалению, усваивается этот белок только на 30%, но это не повод отказываться от грибного супа или грибных котлет в пост. Питательная ценность достигается большим содержанием витаминов и аминокислот.

Чтобы полноценно заменить животный белок и получить максимум полезных свойств, сочетайте грибы с бобами или соевыми продуктами. Например, приготовьте грибы с чечевицей или плов с нутом и грибами. Так суточная норма будет дополнена растительным белком бобовых культур.

Вариант 7. Овощи

В овощах также содержится белок, но в меньшем количестве. Зато они богаты

клетчаткой, которая помогает работе кишечника — выводит вредные токсины. Сочетайте овощи с грибами, гречкой или бурым рисом — их свежесть и сочность сделают блюдо ярким и аппетитным.

Например, в цветной капусте всего 3-5 г белка. Если вы приготовите из нее суп-пюре с добавлением соевых сливок, количество полезных элементов значительно увеличится. Это с виду она не такая выразительная, а при правильной обработке получается удивительно полезный и вкусный обед.

Заменить мясо поможет зеленый горошек — на 100 г он содержит 5 г белка. Добавляйте его в любой салат или подавайте как гарнир к овощным котлетам. Или приготовьте из него паштет и вместе с брускеттой подайте на завтрак к кофе с соевым молоком. Отличное начало хорошего дня.

Шпинат диетологи рекомендуют включать в рацион с малых лет — незаменимые аминокислоты, витамины и полезные элементы помогут выстроить правильную работу всех систем организма. Понятно, что питаться в пост одним шпинатом нельзя, но использовать его как добавку к салатам или ингредиент для бутерброда вполне уместно.

Вариант 8. Спирулина

Морские водоросли давно используют как натуральную пищевую добавку к ежедневному рациону. На 60% она состоит из растительного белка, который легко усваивается, помогает организму восполнить запасы необходимых полезных веществ.

Вегетарианцы, отказавшись от мяса, часто принимают БАДы со спирулиной на постоянной основе. На вкус спирулина довольно специфическая, поэтому производители выпускают ее в форме таблеток — намного проще выпить 3-4 круглых таблетки, чем съесть столовую ложку зеленого порошка.

По материалам сайта: здоровое-питание.рф