



Выигрышная комбинация

Для строгих вегетарианцев
и не только...

Белок растительного происхождения является неполным, или, проще говоря, – неполноценным, т.е. в нем содержатся не все необходимые человеческому организму незаменимые аминокислоты (именно поэтому при построении рациона рекомендуется, чтобы потребности в белке не менее чем на 60% удовлетворялись за счет белков животного происхождения).

Возникает логичный вопрос: а как же удастся выжить вегетарианцам, которых среди населения Земли немало (по разным причинам – как религиозно-идеологическим, так и сугубо материальным) и становится все больше и больше? Мало того, что они не умирают от нехватки аминокислот в рационе, но и, по данным некоторых исследований, живут дольше, чем "мясоеды", и чувствуют себя вполне жизнерадостными, здоровыми и довольными.

Дело в том, что хотя каждый отдельный белок растительного происхождения является неполным, в разных источниках растительного белка содержатся разный набор аминокислот. Комбинируя различные растительные продукты,

в итоге можно получить с растительной пищей все, что требуется организму.

Для получения полных протеинов и всех необходимых аминокислот разные виды растительной пищи должны употребляться совместно – в одном блюде или, в крайнем случае, в течение дня. Возможны различные их комбинации – вы можете выбирать те сочетания, которые вам больше понравятся. Приведенная ниже схема показывает, как правильно сочетать различные протеины, содержащиеся в растительной пище, для коррекции ее аминокислотного состава и удовлетворения потребностей человеческого организма в белке и отдельных аминокислотах.

ГРУППА №1

Хлеб и хлебобулочные изделия, каши, злаки

Хлеб, рис, овес, кукуруза, ячмень, рожь, просо, пшеница, гречка и их производные – лучше из цельного зерна, в т.ч. каши, хлопья, мюсли, макароны, выпечка

Любую позицию Группы №1 можно сочетать с любой позицией из трех приведенных ниже групп.

ГРУППА №2

Бобовые

Горох, разные виды фасоли, чечевица, соя

ГРУППА №3

Овощи и корнеплоды

Картофель и овощи (в т.ч. замороженные)

ГРУППА №4

Орехи и семечки

Орехи и семечки (подсолнечника, кунжутные, тыквенные)



Чтобы получить в итоге полный протеин, необходимо взять любую позицию из группы №1 и соединить ее с любой позицией из трех других групп. Как правило, выбирается только одна группа продуктов и только одна позиция из этой группы, хотя включение дополнительных пищевых продуктов с низким содержанием жира из других групп поможет лучше сбалансировать ваш рацион.

Конечно, на такой диете мышечную массу не наберешь, но вот сохранить ее, например, в период поста, при грамотном подходе к программе питания удастся.

Наряду с одним из главных принципов рационального питания – это стремление к максимальному разнообразию рациона – вегетарианцам необходимо помнить, что растительный белок (за исключением, пожалуй, соевого протеина) усваивается несколько хуже животного, поэтому при расчете общей потребности вашего организма в белке нужно увеличить ее приблизительно на 10%. Такое большое количество протеина будет трудно получить с обычной растительной пищей. Помочь в данном случае может включение в программу питания соевых протеинов – концентратов или изолятов соевого белка.

Растет и число вегетарианцев "разной степени тяжести" – от постоянных и строгих до вынужденных и не употребляющих в пищу только мясо – среди посетителей фитнес-клубов. Надеюсь, данная информация поможет персональным тренерам ответить на вопросы этих сложных клиентов и сделает их тренировки более грамотными, полезными и результативными.



Примеры возможных сочетаний:

ГРУППА №1 Рис	+	ГРУППА №2 Бобовые
или		
ГРУППА №1 Макароны	+	ГРУППА №3 Овощи
или		
ГРУППА №1 Хлеб	+	ГРУППА №3 Картофель
или		
ГРУППА №1 Хлеб (бутерброд)	+	ГРУППА №4 Арахисовое масло

