

10 aliments rics en proteïnes

23/03/2023



Veure imatge

Les proteïnes són essencials per a la salut perquè proporcionen nutrients, energia, reforcen el sistema immunitari, mantenen la massa muscular i una pressió sanguínia saludable. Descobreix quins són els aliments més proteics per introduir-los en la dieta.

Aquí deixem una taula amb els 10 millors aliments rics en proteïna animal i vegetal, amb el seu contingut en proteïna per cada 100 grams, com a guia nutricional perquè puguis organitzar la dieta.

Aliment	Proteïna	Curiositats
Soia	34 g	Es fan infinitat d'aliments processats i frescos.
Pernil serrà	30 g	El més recomanat per a les receptes és afegir-lo en l'últim moment.
Anxoves	29 g	Cada anxova conté al voltant de 8 calories, omega-3 i vitamines.
Cacauets	25 g	Els cacauets no són fruita seca sinó un tipus de llegum.
Pit de pollastre	23 g	El seu baix contingut en greix el fa perfecte per a un menjar saludable, però saborós.
Llenties	23 g	Les llenties tenen la mateixa quantitat de potassi que els plàtans.
Vedella	21,2 g	La millor guarnició seria la patata o les verdures al vapor.
Llavors de Xia	21 g	A més de ser lliures de gluten, contenen més omega-3 que el salmó.
Ou	11 g	Al contrari del que s'ha pensat sempre, el seu consum no augmenta el colesterol.

logurt	3 g	El iogurt grec conté més proteïnes que els altres.
---------------	------------	--

Tipus de proteïnes

El cos no és capaç de produir proteïna, per aquesta raó és tan important per a la salut ingerir la quantitat adequada de proteïna diària. En el cas dels adults, es recomanen de 40 a 60 grams al dia, aquesta ingesta dependrà de l'edat exacta, del pes, de si és home o dona, embarassada o mare lactant i la quantitat d'esport que es realitzi.

Existeixen diferents tipus de proteïna segons la seva composició química, poden ser simples, les que estan compostes per aminoàcids, o conjugades, les que estan compostes per aminoàcids i un radical denominat grup prostètic.

Segons el seu origen també podem dividir-les en dos grups amb característiques molt diferents: proteïnes d'origen animal i proteïnes d'origen vegetal.

Proteïnes animals

Les proteïnes animals són considerades d'alt valor biològic, per la seva elevada concentració proteica i la quantitat d'aminoàcids essencials que contenen.

Els aliments que aporten més proteïnes d'origen animal són les carns, el marisc, el peix, els ous i els lactis com el iogurt. Alguns dels aliments rics en proteïnes d'aquest grup són:

- Formatge curat.
- Pernil serrà.
- Anxoves.
- Tonyina.
- Gall dindi.
- Pollastre.
- Vedella.
- Gambes o llagostins.
- Salmó.
- Ous.
- Iogurt.

Proteïnes vegetals

Les proteïnes vegetals són igualment una font d'aminoàcids com les d'origen animal, la diferència és el valor biològic, que a l'hora d'aconseguir els aminoàcids essencials que necessita l'organisme s'han de combinar diversos aliments, per exemple: cereals i llegums, com ara arròs i llenties, o fruita seca amb lactis.

D'altra banda, les proteïnes d'origen vegetal són baixes en calories, aporten greixos insaturats en lloc d'àcids grassos saturats i fibres saludables.

L'aliment més ric en proteïna d'origen vegetal seria la soia, seguint-li de prop les llavors de carabassa i llavors de cànem, els tramussos, el seitan i els cacauets. Altres aliments rics en proteïnes de procedència vegetal ordenats de més a menys grams de proteïna serien:

- Llavors de gira-sol.
- Mongetes.
- Cigrons
- Llavors de llinosa.
- Fajol.
- Quinoa.
- Fríjo.
- Tofu.
- Edamame.
- Lenties.
- Faves.
- Mongetes.



10 ALIMENTS AMB GREIXOS VEGETALS SALUDABLES [</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00026.xml>]

Els greixos vegetals, encara que sembli mentida poder dir que són saludables, són de vital importància per al nostre organisme i salut. Descobrim 10 aliments rics en greixos saludables!