

A FEHÉRJÉK

A fehérjéket a szervezet építőköveinek is nevezzük, mivel biztosítják a test felépítéséhez szükséges anyagokat. Emellett elengedhetetlenek a szervezet működésének szabályozásához is.

Mennyi fehérjére van szükségünk?

Minden főétkezésünknek tartalmaznia kell teljes értékű (állati) fehérjét!

A fehérjeforrásokból válasszuk a zsírszegényebb típusokat, mint a sovány húsrészeket, felvágottat, zsírszegényebb joghurtot!

Onnan tudjuk eldönteni, hogy két típusú élelmiszer közül melyiknek nagyobb a fehérjetartalma, hogy **minél kisebb a víz- vagy zsírtartalma, annál több benne a fehérje.** Példának okáért a zsírszegényebb csirkemell fehérjetartalma nagyobb, mint a csirkecombé, és közel duplája, mint egy sertéslapockáé. A tejtermékek közül a magasabb víztartalmú túró fehérjetartalma jóval kisebb, mint a szilárd trappista sajté.

Mik a teljes értékű és nem teljes értékű fehérjék közötti különbségek?

A teljes értékű fehérjeforrások minden olyan aminosavat (fehérjét felépítő egységet) tartalmaznak, amelyet táplálkozással kell bevinnünk, mert a szervezetünk nem tudja előállítani. A nem teljes értékű fehérjékből egy-egy hiányzik ezekből az aminosavakból.

A teljes értékű fehérjeforrásokat onnan egyszerű megjegyezni, hogy állati eredetűek, tehát a húsfélék, halak, tej, tejtermékek és a tojás tartalmazza őket.

A nem teljes értékű fehérjék növényi eredetűek, így a gabonafélék, a babfélék, illetve a zöldségek is tartalmazzák.

Miként tudjuk beilleszteni étrendünkbe a fehérjeforrásokat? Gyakorlati tanácsok:

- Reggelire szendvicssütkre tehetünk túrókrémet, tojáskrémot, zsírszegény felvágottat vagy sajtot.
- Tízórára vagy uzsonnára vihetünk magunkkal egy joghurtot, sajtdarabokat, de egy jó kis házi, gyümölcsös túrókrém is tökéletes választás.
- Ebédre és vacsorára feltétként eszünk általában fehérjeforrást, hisz ide tartoznak a sült húsok, raguk, illetve a tojásfeltét is.
- Egy héten kétszer javasolt halat fogyasztanunk, amelyből egyszer a tengeri halakat vagy busát, kecsagét, pisztrángot kellene választanunk. Ezek a halak ugyanis egészségünket védő hatású zsírokat (ún. omega-3 zsírokat) tartalmaznak.
- Belsőseget (pl. májkrém) hetente legfeljebb egyszer ajánlott fogyasztanunk.
- Ne feledkezzünk meg a babfélék és lencsefélék fogyasztásáról sem, hisz magas fehérjetartalommal rendelkeznek.

Érdekesség

A vegetáriánus táplálkozás legszigorúbb irányzata, a vegán étkezés nem tartalmaz állati eredetű fehérjét. Ebben az esetben dietetikus segítségével nagyon körültekintően kell meghatározni, hogy melyik növényi fehérjét melyik másikkal esszük együtt, hisz egymást kiegészíthetik.

Emellett vitaminpótlásra és gyakori vérvizsgálatra lehet szükség, hogy elkerülhető legyen a tápanyaghiány.

NESTLÉ az
EGÉSZSÉGESEBB GYEREKEKÉRT

FOGLALKOZÁSJAVASLAT

Az állati fehérjeforrások mellett növényi táplálékaink közül is vannak magasabb fehérjetartalommal bírók: a hüvelyesek, az olajos magok, néhány zöldség, gabona. Pl. vörösbab, fehérbab, csicseriborsó, zöldborsó, tökmag, szójabab, rizs, lencse, vöröslencse, burgonya, mogyoró, mandula, fekete bab, quinoa, piztácia, kesudió, zabpehely, kelbimbó. A gyerekek elkezdnek passzolgatni egy labdát, akinél a labda van, annak egy-egy értékes növényi fehérjeforrást, mint növényi táplálékot kell megneveznie. Aki nem tud olyat említeni, ami nem hangzott még el, az leguggol, majd a társai felszabadíthatják, ha újra helyes választ tudni adni.

Eszközigény: labda

