

مصادر مثالية للبروتين النباتي

23 ديسمبر، 2024



حدد علماء من مركز ستانفورد لبحوث الوقاية في الولايات المتحدة الفاصوليا والبازلاء والعدس كأطعمة مثالية من حيث محتوى البروتين وجودته.

وفقاً للدراسة، تنافس البقوليات مثل العدس والحمص والفاصوليا والبازلاء اللحوم من حيث القيمة الغذائية للبروتين القابل للامتصاص. وعلى عكس المنتجات الحيوانية، تتميز البقوليات بخلوها من الدهون المشبعة، التي يؤدي الإفراط في تناولها إلى السمنة، وارتفاع الكوليسترول، وأمراض القلب والأوعية الدموية.

إلى جانب البروتين، تحتوي البقوليات على الألياف الغذائية التي تعزز صحة الأمعاء، بالإضافة إلى معادن أساسية مثل الحديد، والمغنيسيوم، والنحاس، وحمض الفوليك، التي تعتبر ضرورية للجسم. هذه الفوائد تجعل البقوليات جزءاً أساسياً من نظام غذائي صحي يساعد على تعزيز طول العمر.

كما أن إنتاج البقوليات كمصدر للبروتين يعد أكثر استدامة وأقل تكلفة مقارنة بإنتاج اللحوم. وتشير الدراسات إلى أن تقليل استهلاك اللحوم واستبدالها بالبقوليات يسهم في تقليل انبعاثات غاز ثاني أكسيد الكربون، الذي يعتبر من أبرز العوامل المساهمة في ظاهرة الاحتباس الحراري.

ظاهرة الاحتباس الحراري تحدث نتيجة حبس جزيئات ثاني أكسيد الكربون للحرارة، مما يمنع انعكاسها إلى الفضاء ويؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة كوكب الأرض، مما يبرز أهمية التحول إلى أنماط غذائية أكثر استدامة.