

تعرف على أهم الأطعمة الغنية بالبروتين

15 أغسطس، 2025



قد يعتقد البعض أن الخيارات الغنية بالبروتين محدودة لمن لا يتناولون اللحوم أو الأسماك، لكن العديد من الأطعمة الأساسية في النظام الغذائي اليومي تحتوي على كميات جيدة من البروتين، حسب موقع «ذا هيلث سايت».

إليكم أبرز الأطعمة الغنية بالبروتين:

العدس

لا يقتصر العدس على تنوع استخداماته فقط، بل هو أيضاً مصدر غني بالبروتين والألياف، مما يتيح لك تحضير أطباق متنوعة تلبي احتياجاتك البروتينية.

الحمص

يُعتبر الحمص مصدراً رائعاً للبروتين والألياف، إلى جانب مجموعة من الفيتامينات والمعادن. إدخاله في نظامك الغذائي يدعم صحة

القلب، ويساعد في تنظيم مستوى السكر في الدم، كما يساهم في التحكم بالوزن.

المكسرات

تناول المكسرات أثناء العمل أو مشاهدة التلفاز طريقة سهلة لزيادة كمية البروتين التي تتناولها. ورغم أن محتواها من البروتين أقل مقارنة باللحوم أو الأسماك، إلا أنها تقدم بروتين نباتي جيد مع دهون صحية وعناصر غذائية مهمة.

التوفو

التوفو يعد من المصادر الممتازة للبروتين للنباتيين، وهو غذاء متعدد الاستخدامات غني بالعناصر الغذائية يمكن إضافته إلى مختلف الأطباق.

الإدامامي

الإدامامي، أو فول الصويا الأخضر، عند قليه في زيت الزيتون البكر يتحول إلى وجبة خفيفة شهية وغنية بالبروتين والمعادن الضرورية.

الكينوا

الكينوا مشهورة باحتوائها على نسبة عالية من البروتين، وهي من القلائل من النباتات التي تحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية، بالإضافة إلى تحسين عملية الأيض والهضم وفوائد صحية أخرى.

بذور الشيا

تعتبر بذور الشيا من الكنوز الغذائية، فهي مصدر ممتاز للبروتين النباتي وغنية بالألياف التي تدعم صحة الجهاز الهضمي وتعزز الشعور بالشبع لفترات أطول