

למה חלבון חשוב - ואילו מזונות עשירים בו

בשנים האחרונות נחשפנו לדיאטות שונות המבוססות על חלבונים בלבד, שקנו להן מעריצים ומתנגדים כאחד. דיאטנית מסבירה למה החלבונים כל כך חשובים לבריאות שלנו ולתהליך ההרזיה וכמה חלבונים צריך לצרוך ביום?

איריס אינגבר פסקיןפורסם: 30.09.13, 09:58

החלבונים הפכו בשנים האחרונות לנושא פופולרי בדיאטות אופנתיות שונות: יש דיאטות שמבוססות על חלבונים בלבד, יש דיאטות שמציעות להקטין את צריכת החלבונים, ויש דיאטות שמטיפות לתפריט נטול חלבונים לחלוטין.

אבל לפני שבוחרים בדיאטה זו או אחרת, כדאי לדעת שהחלבונים מהווים את אחד מאבות המזון החשובים ביותר בגוף האדם ויש להם תפקידים רבים:

- בניית חלקים שונים בגוף: בניית תאי העור (מורכב מ 75% חלבון), השיער, הציפורניים, העצמות, השרירים ועוד.
- בניית מערכת החיסון: נוגדנים, כדוריות דם לבנות ועוד.
- בניית הורמונים, אנזימים, ומוליכים עצביים.
- יסות מאזן המים, החומצות והבסיסים בגוף, ותהליכי חילוף החומרים.

בונים את השרירים

החלבונים מיוצרים מ"חומרי-בניין" הקרויים חומצות-אמיניות. קיימות 22 חומצות אמיניות שונות שמהן הגוף מייצר מאות אלפי חלבונים לפי צרכיו. גוף האדם מסוגל לייצר בעצמו 13 חומצות אמיניות מהמזון שהוא מקבל. את 9 החומצות הנותרות, הקרויות "חומצות אמיניות חיוניות", הגוף אינו מסוגל לייצר והוא מקבל אותן ישירות מהמזון.

חומצות חיוניות אלה אינן נאגרות בגוף, והן מתקבלות אך ורק ממזונות שונים אותם חייבים לאכול מדי יום. אם הגוף אינו מקבל את כולן או חלקן, מתפתחות במשך הזמן מחלות והפרעות בתפקוד.

כל 9 חומצות-האמינו ההכרחיות לקיומנו, ביחס הנכון ביניהן, מצויות בחלבון מלא. סוג זה של חלבון מצוי בעיקר בבשר, בחלב, בדגים ובביצים. מי שנמנע מחלבון מהחי, יכול למצוא את החלבון-המלא בסויה ובמוצריה: פולי סויה, אדממה, חלב סויה וטופו.

עבור הצמחונים והטבעונים שבינינו: חשוב לדעת שמרבית החלבונים שמצויים בצמחים חסרים חלק מחומצות האמיניות החיוניות. לכן חשוב לצרף חלבונים בהרכבים נכונים על מנת לקבל חלבון מלא. למשל על ידי ערבוב של דגנים וקטניות ביחד, כמו, עדשים עם אורז, או גרגירי חמוס עם חיטה (לחם) ועוד.

כמה חלבונים צריך ביום?

התשובה תלויה בגיל, במצב הגופני ובאיכות החלבונים שאוכלים. בתקופת הגדילה, הגוף זקוק לכמות גדולה יותר של חלבונים. כך גם בתקופת מחלה, פציעה או ניתוח. ספורטאים זקוקים ליותר חלבונים בהתאם לפעילות הגופנית שאותה הם מבצעים. בדרך כלל, החלבונים צריכים לספק לנו 15-20 אחוזים מכלל הקלוריות היומיות.

ההמלצה היומית (RDA) לאנשים בוגרים ובריאים היא צריכה של 0.8 גרם חלבון ליום לכל קילוגרם משקל גוף. לתינוקות, ילדים, ספורטאים וחולים, הצריכה היא שונה ויש להתייעץ עם רופאים או עם דיאטנים קליניים.

היכן ניתן למצוא חלבונים?

חלבונים מהחי: בשר ומוצריו, חלב ומוצריו, ביצים בדגים.

חלבונים מן הצומח: קטניות – סויה, שעועית, חמוס, עדשים, פול, אפונה, תרמוס. אגוזים מסוגים שונים, שקדים, בוטנים, זרעים של שומשום, צ'יה, פשתן, חמניות, דלעת