



АМИНОКИСЛОТЫ

в растительном питании человека

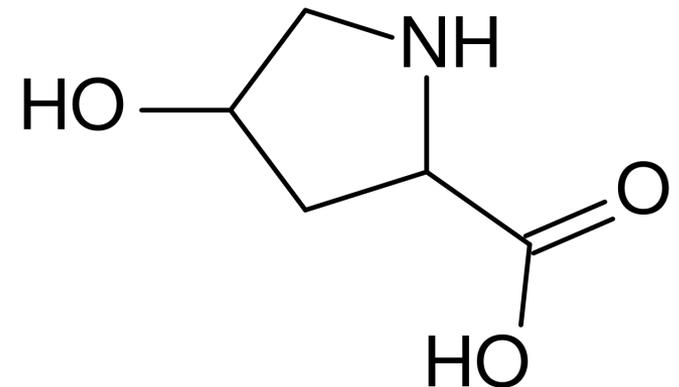
По способности организма синтезировать из предшественников

- **Незаменимые**

Для большинства животных и человека незаменимыми аминокислотами являются: валин, изолейцин, лейцин, треонин, метионин, лизин, фенилаланин, триптофан.

- **Заменимые**

Для большинства животных и человека заменимыми аминокислотами являются: глицин, аланин, пролин, серин, цистеин, аспартат, аспарагин, глутамат, глутамин, тирозин.



Продукты с повышенным содержанием отдельных незаменимых аминокислот

- Валин: зерновые, бобовые, арахис, грибы.
- Изолейцин: миндаль, кешью, нут, чечевица, рожь, большинство семян, соя.
- Лейцин: чечевица, орехи, большинство семян, овёс, бурый рис.
- Лизин: пшеница, орехи, амарант.
- Метионин: бобы, фасоль, чечевица, соя.
- Треонин: орехи, бобы.
- Триптофан: бобовые, овёс, сушёные финики, арахис, кунжут, кедровые орехи.
- Фенилаланин: бобовые, орехи. Также образуется в организме из аспартама.
- Аргинин (частично-заменимая аминокислота): семена тыквы, арахис, кунжут, чечевица.
- Гистидин (частично-заменимая аминокислота): соевые бобы, арахис, чечевица.

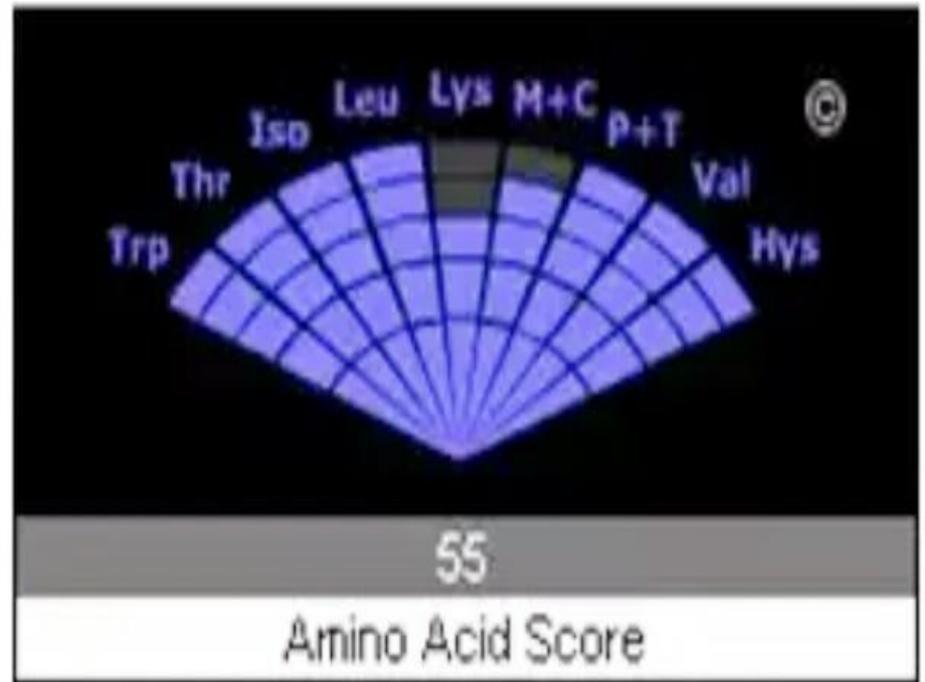
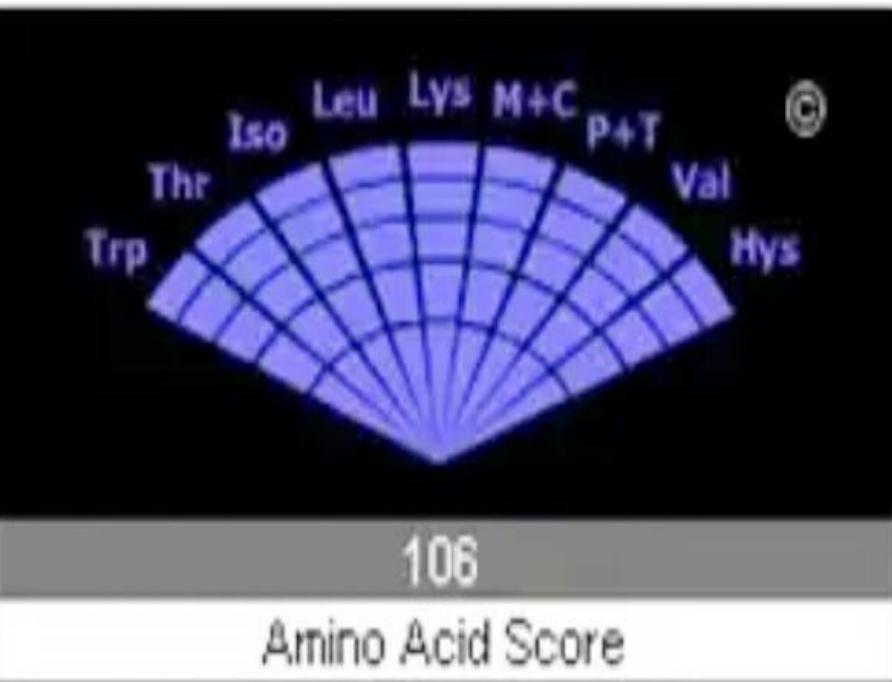
Аминокислотный профиль

Тофу

Миндаль

PROTEIN QUALITY

PROTEIN QUALITY



Усваиваемость

Усваиваемость белка зависит от:

- ✓ Аминокислотного профиля
- ✓ Собственных свойствах продукта
- ✓ Обработки

Усваиваемость растительного белка варьируется от 60% (овес) до 94% (соя).

Белки с низким содержанием лейцина усваиваются хуже, но при добавлении лейцина извне, усваиваемость увеличивается.

Также при разрушении клетчатки и термической обработки белки усваиваются лучше.

Американская диетологическая ассоциация от 2009 года, Американская диетологическая ассоциация и ассоциация «Диетологи Канады» от 2003 года, Новозеландская диетологическая ассоциация от 2000 года, Британский фонд питания от 2005 года утверждают, что при условии правильного планирования вегетарианские диеты, включая веганскую, являются здоровыми и полноценными, подходят людям любого возраста и в любой период жизни (включая беременность и кормление грудью), а также могут помочь в профилактике и лечении некоторых заболеваний.



#govegan