

タンパク質

栄養の世界では、どの種類のタンパク質をどれだけ摂取する必要があるかは非常に議論されています。

最適な健康には高品質の動物性タンパク質が必要だと言う人もいれば、植物ベースの食事を推奨する人もいます。

長い人生の中の、“今のあなた”にとって、どんな方法が体にとって最適なのか、様々な方法で試してみてください。

実際に試すことで、適切なタンパク質源が見つかることができます。



ベジタリアン文化	
肉を避ける理由	動物保護、遺伝子、成長ホルモン、抗生物質、狂牛病、環境、質、味覚、消化が難しい、健康、体重減少、食中毒、有毒な成分、放射線、スピリチュアリティ
小さな惑星のための食事療法	フランシス・ムーア・ラペのベストセラーとなったパンフレット。植物性タンパク質を組み合わせるという彼女の理論は、1960年代の健康食品革命を始めました。
P.E.T.A.	People for the Ethical Treatment of Animalsは、動物の権利を強く擁護する組織であり、ビーガンダイエットに熱心に取り組んでいます。
ジャンクフードベジタリアン	菜食は必ずしも健康的な食事ではありません。動物性食品の摂取を避けながら、料理やバランスの取れた食事の教育についてほとんどまたはまったく教育を受けていない人々は、ジャンクフードのベジタリアンと呼ばれています。フライドポテト、クッキー、白パンのグリルチーズサンドイッチには肉は含まれていませんが、栄養価の高い食品ではありません。
PCRM	医師からなるこの委員会は、予防医学、ビーガン食、動物研究の代替を推進する非営利組織です。臨床研究を行い、研究における倫理と有効性のより高い基準を奨励しています。

ヴィーガンのタンパク源

穀類	<p>穀物は世界中のすべての文明において定番の食品群です。白小麦粉や白米などの精製された穀物は、ふすまや胚芽が取り除かれているため、ビタミン、ミネラル、繊維が取り除かれています。米、キビ、キヌア、ソバ、オート麦などの全粒穀物には、これらの栄養素が豊富に含まれています。多くの人々が小麦、大麦、ライ麦に含まれるタンパク質の一種グルテンに敏感です。</p>
豆	<p>豆には、他の植物性食品よりも完全なアミノ酸群が含まれています。豆を食事に取り入れ始めるなら、消化がしやすいスプリットエンドウ、緑豆、小豆など、サイズの小さい新鮮な豆を選びましょう。豆を一晩水に浸し、スパイスや酢、塩などを加えて、煮るときに出る泡はすくいとしましょう。圧力鍋で調理したり、またはピューレ状にするなどして少量ずつ食べることで、消化率をさらに上げることができます。</p>
大豆	<p>大豆は消化が難しい豆です。大豆の一般的な形態には、枝豆（豆乳）、豆腐（豆腐）、およびテンペ、味噌、たまり醤油などの発酵大豆が含まれます。発酵食品は、ほとんどの人にとって大豆を摂取する最良の方法になります。大豆は、豆乳、大豆ミート、大豆アイスクリームなどのさまざまな製品に加工されていますが、もしかするとあまり健康にとっては良くないかもしれません。大豆アレルギーの方も多く、また最も遺伝子組み換え製品が多い作物の1つでもあるため、可能な限り有機栽培を選択することが大切です。</p>
豆乳	<p>豆乳は、自家製でない限り、完全な食品ではなく、高度に加工された食品です。牛乳のように見えて、牛乳のような味がし、多くの場合、市販の牛乳と同じ栄養素が加えられています。アーモンドミルクやライスミルクのような他の市販のミルク代替品にも同じことが言えます。</p>
ナッツ	<p>ナッツは通常、タンパク質ではなく心臓の健康に良い脂肪と見なされ、脂肪酸、繊維、ビタミンE、抗酸化物質が豊富です。太りたい人には最適な食材です。実際には豆類に分類されるピーナッツは、他のナッツよりもタンパク質はるかに高いです。</p>

ヴィーガンのタンパク源

プロテインバー	いくつかのプロテインバーは他のプロテインバーよりも健康的です。プロテインバーは、それぞれ栄養素の含有量や加工の工程が異なります。多くは、精製された炭水化物、高度に加工されたタンパク質分離物、化学物質、砂糖、人工甘味料を含んでいます。プロテインバーは食事の代わりにはなりません。
プロテインパウダー	プロテインパウダーを購入するときは、高品質の成分であることを確認してください。大量に使用することはお勧めしません。自然な食物をできるだけたくさん食べましょう。
セitan (生麩)	「小麦肉」とも呼ばれるセitanは、小麦グルテンから作られた高タンパク質製品です。セitanは自然食品ではありませんが、特に自家製の場合は、過度な精製を避けることができます。セitanは純粋なグルテンなので、グルテンに敏感な人向けではありません。
葉野菜	ブロッコリー、ほうれん草、ケール、コラードグリーン、チンゲン菜、ロメインレタス、クレソンには、さまざまな量のタンパク質が含まれています。緑豊かな野菜は、マグネシウム、鉄、カルシウムを多く含んでいるため、長寿と強く関連している食品の1つです。また、抗酸化作用、抗炎症作用、および抗癌作用を持つバイオフィラポノイドであるケルセチンも豊富です。緑の野菜は、他の優れた食品と同様に、容易に吸収できるアミノ酸が含まれています。
種子	種子は栄養素が多く、カロリーがナッツよりも低いいため、抗炎症効果と心血管効果をもたらします。種子はビタミンE、繊維を含み、オメガ3の優れた植物ベースの供給源です。最も健康的な種子には、チア、亜麻、麻、カボチャ、ゴマ、ヒマワリがあります。

非肉食主義の文化	
歴史	何世紀にもわたって、アラスカ先住民、ネイティブアメリカン、アフリカ人、ヨーロッパ人、中国人、チベット人など、多くの文化で動物性タンパク質は食べられてきました。
個人の選択	体のニーズを尊重しましょう。多くの方は動物性タンパク質を必要としますが、一部の人は必要としません。自分の気持ちに注意を払い、体に必要な量を摂取しましょう。それはあなたが現在消費している量より多いかもしれないし、少ないかもしれません。ある人にとっては、肉を食べると、気持ちが強くなり、より集中することができると感じます。
問題	動物製食品の製造と消費を取り巻く潜在的な懸念には、抗生物質、農業の工業化、動物虐待、クローニング、放射線、有毒物質、大腸菌細菌、狂牛病、遺伝子組換え、成長ホルモン、癌、心臓病、肥満、および便秘などがあります
品質	動物性タンパク質を摂取する場合は、高品質でオーガニック、放し飼いの牧草飼育を選ぶと良いでしょう。動物の健康は消費者の健康に影響を与えます。
量	一般的に、動物性タンパク質の摂取量は、手のひらサイズに収まる範囲が良いとされています。
消化	動物性タンパク質を消化するのを助けるために、一緒に野菜をたくさん食べてください。
エネルギー	多くの研究者は、乾燥豆、鶏肉、ハンバーガーなどのすべてのタンパク質は同じタンパク質であるとしています。一方、それぞれのタンパク質ソースによって、私たちに異なる影響を与えることを発見した人もいます。違いがあるのかどうか、ご自身で観察してください。

動物性タンパク質源

肉	<p>一般的な動物性タンパク質源には、鶏肉、七面鳥、鴨、子羊、牛肉、水牛、ダチョウ、およびジビエ（野生肉）があります。いろいろなタイプを試して、あなたの体に最適なものを見つけてください。</p>
卵	<p>卵は安価で手軽なタンパク質源です。白身だけ、黄身だけではなく全体を食べるとことで全ての栄養素が得られます。</p>
魚	<p>魚は健康的なタンパク質源であり、脂肪の種類（サケ、マグロ、イワシなど）には心臓と脳に健康的なオメガ3が含まれています。養殖業は巨大な産業で、世界の海の85%近くが漁獲されるか、乱獲されています。水銀中毒、遺伝子操作、また化学物質が含まれていないか注意してください。イワシのように、食物連鎖上のより低い魚を食べると、水銀や他の毒素のリスクを減らすのに役立ちます。</p>
乳製品	<p>多くの人が牛乳に対して否定的な反応を示しています。バターミルク、ヨーグルト、バター、ギーなどの他の乳製品を試してください。または、山羊や羊などの他の種類を試してください。牛の成長ホルモンや抗生物質を避けるためにオーガニックを購入してください。低温殺菌されてない生乳は、試してみるオプションの1つです。</p>
ミツバチ	<p>ミツバチ花粉やローヤルゼリーからのタンパク質は消化しやすく、多くの栄養素を持っています。動物性タンパク質の摂取を避けたい菜食主義者にとっては良い選択肢です。</p>