

Dê ao seu corpo proteína de qualidade e na quantia correta

Você, eu e todo e qualquer ser humano não vive sem proteína. Elas que compõem músculos, pele, ossos, hormônios, enzimas, unhas, cabelo através de suas subunidades chamadas aminoácidos.

Muita gente fala que para emagrecer vou comer proteína, e isso se justifica pelo fato que ela aumenta o gasto calórico. Porém a proteína pode ser uma faca de dois gumes: de menos te enfraquece, demais te envelhece ou até adocece.

Atualmente, há uma moda de se consumir dietas ricas em proteína. Com isso, a maioria das pessoas acaba consumindo mais proteína do que deveria, excesso de amidos e pouca gordura boa. O consumo excessivo de proteína pode sim engordar, sobrecarrega os rins, estimula a enzima mTOR que favorece o câncer, além de ter ação reguladora do processo de envelhecimento e, ainda rouba os minerais dos ossos, especialmente quando não são consumidas quantias adequadas de gorduras saturadas boas.

Portanto

Nunca deve-se consumir muita proteína sem gorduras boas!

Você deve estar se perguntando, como assim existe gordura saturada boas?

E te respondo com um grande SIMMMM

São todas as de procedência natural e livre de toxinas como óleo de coco, manteiga de vacas que pastam, assim como a gordura de sua carne, a gorduras de frango caipiras e orgânicos e até a banho de porco!!! Sim isso mesmo e quanto mais natural melhor.

Aqui é importante não exagerar: o corpo não absorve muito mais do que 20-25g de proteínas por refeição. Ou seja, aproximadamente um pequeno filé de carne de qualquer tipo (100 a 150g) é suficiente. Evite desperdício e orgias gastronômicas.

A diferença entre o remédio e o veneno, depende de dosagem.

E a dosagem recomendada pelo Instituto de Medicina é aproximadamente 1 g de proteína por kg de massa magra. Para se calcular isso, é necessário que você conheça a sua massa magra.

Mas há exceções que de forma geral necessitam de mais proteína, e os exames bioquímicos pode ajudar muito a achar o quanto é adequando para cada inicio e em cada período da sua vida. De maneira geral são 4 grupos.

- indivíduo sob alto grau de estresse
- idosos
- atletas de verdade
- gestantes

Mas e a qualidade. qual é a melhor para você?

A resposta é aquela que a sua individualidade consegue assimilar melhor e que não carrega consigo venenos, como hormônios sintéticos, resíduos de ração transgênica, mercúrio e outros metais pesados, antibióticos e pesticidas.

Os critérios básicos de uma alimentação extraordinária são que o alimento deve ser PURO e RICO.

É a sua individualidade que vai determinar se você se adapta melhor a uma dieta vegetariana (ou vegana) ou a uma dieta onívora. Não há regra universal. Escolhas diferentes funcionam para pessoas diferentes.

Por exemplo: se você não digere bem os feijões, dificilmente irá prosperar em uma dieta vegana. Se você é intolerante ao ovo e aos feijões, certamente o vegetarianismo não será nada fácil para você, e talvez você deva refletir sobre seguir uma filosofia que está em desacordo com a sua biologia.

Ao mesmo tempo, se você se sente pesado ingerindo proteína animal e muito bem com as proteínas vegetais, o seu corpo está indicando um caminho. Pode ser que você se sinta muito melhor em uma dieta baseada em plantas: mais leve, ágil, vivo.

Não há fórmula que sirva para todos. Lembre-se: aquilo que serve para você pode não funcionar

para seu vizinho. Respeitar a individualidade e conviver com as diferenças é algo maduro, necessário e agradável.

Querer impor algo que funciona para você como uma verdade universal não é. Seja você onívoro ou vegetariano, cada escolha tem o seu set de critérios.

Qual é a diferença entre as proteínas vegetais e animais?

Muitas pessoas pensam que a usabilidade da proteína é basicamente diferenciada entre animal versus vegetal, e que a última teria baixa biodisponibilidade. Entretanto, mesmo que a proteína animal seja "mais completa" do que muitas proteínas vegetais, isto não a torna necessariamente melhor.

Por exemplo, a carne contém apenas cerca de 25% de proteína utilizável. Spirulina e chlorella, microalgas vegetais, por outro lado, tem média de 75-80% de proteína utilizável - e essas opções vegetais são tão completas e tão biodisponíveis quanto a própria carne.

Outro exemplo: combine a proteína concentrada de ervilha e a proteína de arroz e você pode chegar em 85-90% de proteína utilizável, com 90% de assimilação - altíssima biodisponibilidade de proteína.

O que determina a biodisponibilidade é essencialmente o fato da proteína ser "completa", e isto não é difícil realizar no reino vegetal. A diferença é que, em geral, as proteínas vegetais precisam ser combinadas entre si, e adequadamente preparadas.

Cada fonte de proteína é, na verdade, um aglomerado de várias frações de aminoácidos. A proteína é decomposta pela digestão em aminoácidos - e não existem aminoácidos vegetais ou animais, apenas aminoácidos.

Por exemplo o termo proteína do leite, por exemplo, descreve um grupo de proteínas que inclui caseína, alfa-lactalbumina, beta-lactoglobulina e albumina de soro bovino. A proteína de soja, da mesma forma, é uma mistura de um número de frações de proteína. Diferentes frações têm diferentes graus de digestibilidade e promovem diferentes graus de resposta alérgica. O principal

culpado da alergenicidade na soja, por exemplo, são a presença de proteína de alto peso molecular.

Em última análise, a qualidade de uma fonte de proteína (e sua tendência a causar resposta alérgica) é determinada pela forma como seu corpo lida com cada fração dessa fonte. E isto determina se aquela proteína está em acordo com a individualidade do corpo. Cabe a cada um identificar as suas fontes protéicas ideais.

Então, preste atenção à sua alimentação e um bom nutricional poderá te ajudar e tenha uma vida extraordinária!

Segue uma pequena lista com as melhores **fontes de proteína animal**:

- Peixes limpos (low mercury fish), como sardinha, carapau, robalo, pescada e salmão selvagem (de verdade, como o do Alasca).
 - Evite peixes na lista vermelha do greenpeace, pois estão ameaçados (atum, por exemplo) e também os peixes extremamente contaminados, como o cação e o panga.
 - Salmão de cativeiro NÃO é uma boa escolha: alimentado a base de milho transgênico, antibióticos e corantes, é o equivalente marinho do frango enjaulado. Sad food.
- Ovos de galinhas criadas soltas, ciscando e se alimentando de sua dieta natural. Nada de ração transgênica. Para a carne de frango o critério é o mesmo: caipira de verdade. Se você é intolerante aos ovos pode experimentar os ovos de codorna, mais nutritivos e de digestão mais fácil.
- Carne vermelha, se vocêingere, a sugestão é buscar carne de vacas criadas exclusivamente à base de capim, sem hormônios, orgânica de verdade. É mais caro? Certamente. E mais difícil de encontrar. Mas quanto de esforço você está determinado a investir pela sua Saúde?
- Frutos do mar: são os que mais concentram metais pesados, como o tóxico mercúrio, infelizmente. Escolha apenas os que vem de regiões mais puras do oceano.
- Whey protein: é a famosa e aclamada (por bons motivos) proteína do soro do leite, prática e portátil maneira de garantir ao corpo um generoso suprimento de proteína de fácil digestão e assimilação. Mas aqui o critério PUREZA também é importante: queremos uma proteína de vacas grass-fed (que se alimentam de capim).

- Proteína de colágeno: é o resultado da extração por hidrólise enzimática resultado do cozimento dos ossos e peles dos animais (peixe, carne ou frango), o famoso caldo de ossos tão utilizado por nossos ancestrais e avós que gera a gelatina tão rica em colágeno. Proteína de baixo peso molecular, possivelmente a mais fácil de ser digerida dentre todas, perfeito para pessoas com sérias dificuldades digestivas.
- Queijos: se você tolera bem os queijos, minha sugestão é selecionar os queijos de vacas com dieta natural, sem hormônios ou qualquer tipo de droga (algo comum no meio industrial) e dar preferência aos queijos curados por pelo menos 6 meses e firmes, como o parmesão, o grana padana ou o serra da canastra bem curado, para citar alguns exemplos. Queijo bom é rico em gordura, pobre em açúcares, fácil de digerir e saboroso, como os das categorias acima.
 - Ricota, queijo branco e cottage NÃO são as melhores escolhas. Seu sucesso vem da disseminação do equívoco de que gordura faz mal à Saúde, algo que simplesmente não é verdade. Queijos brancos, além de sem sabor, são ricos em lactose (por isto são adocicados) e sua digestão é lenta. Sugiro também evitar os queijos fungados, como o roquefort, o brie e o camembert. Seus fungos não são exatamente benéficos para a Saúde da flora intestinal, e podem oferecer uma dose de micotoxinas indesejável.

Agora segues alguns exemplos de **fontes de proteínas vegetais**

- Clorela
- Spirulina
- Pistache: ¼ de xícara tem 7g de proteína
- Amêndoas: ¼ de xícara tem 7g de proteína
- Castanhas : ¼ de xícara de caju tem 5g de proteína
- Sementes de gergelim: a semente carrega 17,73g e, mais uma vez, a farinha apresenta uma quantidade do nutriente bem alta: 40,32g
- Semente de girassol: fornece 20,78g de proteína e a farinha parcialmente desengordurada proporciona 48,06g
- Lentilha : 1 xícara de lentilha cozida tem 18g de proteína
- Grão de bico: 1 xícara cozido tem 12g de proteína
- Tempeh – soja fermentada tem 41g de proteína em uma xícara de chá de grande qualidade. Tempeh e natto são as únicas formas de consumir soja recomendada.
- Feijão azuki: 1 xícara de feijão azuki cozido tem 20g de proteína

- Quinoa: 1 xícara cozida tem 9g de proteína
- Cogumelos
- Amaranto: 1 xícara cozida tem 9g de proteína
- Aveia : ½ xícara seca tem 7g de proteína

Referências bibliográficas:

- J Gerontol A BiolSciMedSci.1995 Nov;50 Spec No:5-8.
- J Nutr.2015 Jul;145(7):1569-75
- Clinical Nutrition. December 2014, Volume 33, Issue 6, Pages 929-936
- Journal of the American Geriatrics Society. February 27, 2014
- J Alzheimers Dis. 2012 Jan 1;32(2):329-39.
- Am Journal of Physiology, Endocrinology and Metabolism. Jan 1, 2015: 308(1); E21-E28