**?Różnice między białkiem roślinnym i zwierzęcym wynikają z innych proporcji poszczególnych aminokwasów, szczególnie tych egzogennych, czyli takich, których organizm nie potrafi syntetyzować i muszą być one dostarczane z zewnątrz. W produktach roślinnych w**

**?Różnice między białkiem roślinnym i zwierzęcym wynikają z innych proporcji poszczególnych aminokwasów, szczególnie tych egzogennych, czyli takich, których organizm nie potrafi syntetyzować i muszą być one dostarczane z zewnątrz. W produktach roślinnych występują wszystkie aminokwasy egzogenne, jednak ich proporcje różnią się od tych, które występują w jajkach czy mięsie, dlatego w diecie wegańskiej zaleca się łączenie różnych białek roślinnych, tak by uzupełnić pulę aminokwasów.**

 **? Na przykład rośliny strączkowe dobrze łączą się ze zbożami. W przypadku strączków aminokwasem, którego jest bardzo mało jest metionina, a w przypadku zbóż - lizyna. Są to tzw. aminokwasy ograniczające - jeśli któregoś aminokwasu jest zbyt mało w stosunku do białka wzorcowego, którym jest białko jaja kurzego, to całe białko nie zostanie w pełni wykorzystane przez organizm. Dlatego też warto spożywać curry z ciecierzycy z ryżem lub kaszą.**

 **? Trzeba także zaznaczyć, że nie ma potrzeby, jak do niedawna sądzono, łączenia białek roślinnych z różnych źródeł w jednym posiłku. Wystarczy jeśli nasza dieta jest po prostu zróżnicowana. Jeżeli występują w niej regularnie rośliny strączkowe, produkty zbożowe, orzechy i pestki w wystarczających ilościach i proporcjach, to z powodzeniem można zrealizować zapotrzebowanie na białko. Ryzyko jego niedoborów niosą za sobą diety składające się głównie z owoców i warzyw.**

 **?Źródła białka w diecie wegańskiej:**

 **? rośliny strączkowe - groch, fasola, soja, ciecierzyca, soczewica, bób**

 **? produkty zbożowe - kasze - jaglana, gryczana, pęczak, amarantus, komosa ryżowa**

 **? orzechy (dodatkowo dostarczają także kwasów tłuszczowych omega-3), pestki**

 **? warzywa i owoce - niewielkie ilości białka, ale dużo błonnika, witamin i minerałów**

 **?Bardzo popularne wśród wegan są wytwarzane z soi tofu i tempeh - to skoncentrowane źródła białka. Warto dodawać je do posiłków. Nie bójmy się ewentualnych zaburzeń hormonalnych przypisywanych soi - obecna wiedza naukowa nie potwierdza tych doniesień.**

 ?Różnice między białkiem roślinnym i zwierzęcym wynikają z innych proporcji poszczególnych aminokwasów, szczególnie tych egzogennych, czyli takich, których organizm nie potrafi syntetyzować i muszą być one dostarczane z zewnątrz. W produktach roślinnych występują wszystkie aminokwasy egzogenne, jednak ich proporcje różnią się od tych, które występują w jajkach czy mięsie, dlatego w diecie wegańskiej zaleca się łączenie różnych białek roślinnych, tak by uzupełnić pulę aminokwasów.

? Na przykład rośliny strączkowe dobrze łączą się ze zbożami. W przypadku strączków aminokwasem, którego jest bardzo mało jest metionina, a w przypadku zbóż - lizyna. Są to tzw. aminokwasy ograniczające - jeśli któregoś aminokwasu jest zbyt mało w stosunku do białka wzorcowego, którym jest białko jaja kurzego, to całe białko nie zostanie w pełni wykorzystane przez organizm. Dlatego też warto spożywać curry z ciecierzycy z ryżem lub kaszą.

? Trzeba także zaznaczyć, że nie ma potrzeby, jak do niedawna sądzono, łączenia białek roślinnych z różnych źródeł w jednym posiłku. Wystarczy jeśli nasza dieta jest po prostu zróżnicowana. Jeżeli występują w niej regularnie rośliny strączkowe, produkty zbożowe, orzechy i pestki w wystarczających ilościach i proporcjach, to z powodzeniem można zrealizować zapotrzebowanie na białko. Ryzyko jego niedoborów niosą za sobą diety składające się głównie z owoców i warzyw.

?Źródła białka w diecie wegańskiej:

? rośliny strączkowe - groch, fasola, soja, ciecierzyca, soczewica, bób

? produkty zbożowe - kasze - jaglana, gryczana, pęczak, amarantus, komosa ryżowa

? orzechy (dodatkowo dostarczają także kwasów tłuszczowych omega-3), pestki

? warzywa i owoce - niewielkie ilości białka, ale dużo błonnika, witamin i minerałów

?Bardzo popularne wśród wegan są wytwarzane z soi tofu i tempeh - to skoncentrowane źródła białka. Warto dodawać je do posiłków. Nie bójmy się ewentualnych zaburzeń hormonalnych przypisywanych soi - obecna wiedza naukowa nie potwierdza tych doniesień.