



Proteinele vegetale, un plus pentru sănătate

București, 30 martie 2018: O dietă echilibrată se bazează în primul rând pe varietatea de alimente care să ofere corpului nostru vitaminele, fibrele și proteinele de care are nevoie.

Proteinele joacă un rol extrem de important în buna funcționare a organismului, având un rol esențial în menținerea echilibrului hormonilor, pielii, părului și musculaturii, acționând ca un combustibil pentru organism în producerea de energie. Principalele surse de proteine rămân carnea și peștele, însă le putem găsi în mare proporție și în alte alimente precum cerealele și leguminoasele, mai ales că în ultima vreme din ce în ce mai multe persoane îmbrățișează dieta vegană.

Leguminoasele precum linte, mazărea, fasolea, năutul sau soia, nu ar trebui să lipsească din meniul nostru, fiind cele mai bogate produse vegetale în proteine. Năutul conține aproximativ 25% proteine, iar soia aproximativ 50%.

„Cercetări realizate de către Organizația Mondială a Sănătății pe tema diferențelor dintre proteinele din carne și proteinele vegetale au demonstrat că acestea din urmă pot fi considerate o sursă sustenabilă. Deși multe alimente conțin proteine, niciunul nu are în componența sa toți aminoacizii esențiali pentru organism, într-o cantitate suficientă. În acest context, sursele vegetale de proteine beneficiază de avantajul că pot fi combinate, asigurând astfel o sursă de proteină completă”, a spus dr. Corina Zugravu, Președintele Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție.

Alte surse importante de proteine sunt somonul și ouăle. **Somonul** conține acizi grași Omega 3, nutrienți importanți pentru menținerea sănătății, fiind bogat în proteine de calitate. O porție de somon conține aproximativ 25 g de proteine. Calitatea proteinelor se stabilește în funcție de cantitatea de aminoacizi și gradul acestora de digerare, indicatori care ne arată că cea mai bună proteină pentru organismul uman este proteina din ou.

Cerealele precum grâul, secara, orzul, ovăzul, porumbul, meiul sau orezul, consumate simplu, fără adaos suplimentar de zahăr, pot să ne ofere aportul de energie, nutrienți și proteine de care are nevoie organismul nostru.

Berea poate contribui la rândul ei, printr-un consum moderat, la asigurarea de nutrienți necesari organismului, fiind produsă în totalitate din ingrediente naturale: drojdie de bere, apă, hamei și cereale.

Deși cel mai des întâlnită cereală folosită la fabricarea berii este orzul, maeștrii berari, pentru a obține gustul și aroma dorite, aleg de multe ori să includă în rețetele de fabricare și alte cereale: grâu, orez, porumb sau ovăz. Indiferent de tipul lor, cerealele rămân o importantă sursă de proteine. Proteinele din bere au rol și în formarea spumei, ca urmare a interacțiunii acestora cu acizii de hamei.

Despre Centrul de Studii despre Bere Sănătate și Nutriție

Centrul de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție este o entitate cu caracter științific, rezultat al demersului celor trei membri fondatori: dr. Corina – Aurelia Zugravu, lector universitar în cadrul UMF “Dr. Carol Davila”, căreia îi revine și calitatea de Președinte în cadrul Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție, dr. Alin Popescu, medic primar în medicină sportivă și consultant în probleme de nutriție, deținând calitatea de Secretar general, și dr. Mihaela Begea, doctor în științe inginerești.



CENTRUL DE STUDII DESPRE BERE, SĂNĂTATE ȘI NUTRIȚIE

Înființat în luna decembrie a anului 2011 și lansat oficial în data de 7 martie 2012, *Centrul de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție* are drept obiectiv investigarea efectelor consumului moderat de bere asupra organismului uman prin derularea de studii științifice și diseminarea informațiilor în domeniu în rândul comunității medicale și a publicului larg.

Pentru a contribui activ la promovarea domeniului cercetării de la noi din țară, Centrul finanțează anual studii de cercetare în domeniu, sub forma de burse acordate studenților, masteranzilor, doctoranzilor sau cadrelor universitare, indiferent de vârstă. Toate detaliile privind structura și componența *Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție* pot fi găsite la adresa: www.beresanatatenutritie.ro.

Pentru mai multe informatii:

Adelina Ionașcu

The Public Advisors

Tel: 0753 047 591

E-mail: adelina.ionascu@publicadvisors.ro