

КАК ВОСПОЛНИТЬ БЕЛОК НА ВЕГАНСТВЕ И СЫРОЕДЕНИИ

Аминокислоты

Белок состоит из аминокислот, которых насчитывается 22 (незаменимые аминокислоты отмечены звёздочкой, условно незаменимые – двумя звёздочками): аланин, аргинин**, аспарагин, аспарагиновая кислота, валин*, гистидин*, глицин, глютамин, глютаминовая кислота, лизин*, метионин*, орнитин, пролин, фенилаланин*, серин, тирозин**, треонин*, триптофан*, изолейцин*, лейцин*, цистеин, цистин**

Считается, что незаменимые аминокислоты не могут синтезироваться в организме человека, и должны поступать с пищей. Заменимые аминокислоты могут синтезироваться из незаменимых аминокислот (например, тирозин из фенилаланина), но тогда фенилаланина должно поступать больше.

Что такое полноценный белок?

Белок может быть полноценным и неполноценным. Полноценный белок, это тот белок, который имеет каждую незаменимую аминокислоту в достаточном количестве. Полноценный белок содержится в бобовых, орехах и семенах, зелени, овсе, мясе, рыбе, яичных желтках, сыре, твороге. Во многих растительных продуктах белка больше чем в мясе. Сравните по прикреплённой таблице, сколько белка в разных продуктах

Сложность белка

Так же белок может быть сложным (животный белок), менее сложным (белок бобовых, орехов, семечек, зерновых), состоять из отдельных аминокислот (овощи и фрукты, зелень).

Чтобы организму усвоить белок, организму надо разобрать его до отдельных аминокислот. Таким образом, чем сложнее белок, тем организму сложнее его усвоить.

Самый сложно-усваиваемый белок содержится в мясе и яйцах, потом – в рыбе и молочных продуктах, на третьем месте – в бобовых (арахис – бобовое), на четвёртом – в орехах и семенах, зерновых, в овощах и фруктах же содержатся отдельные аминокислоты.

Далее я хочу рассказать, в каких продуктах содержится много незаменимых аминокислот (смотри прикреплённую таблицу два). Важно, чтобы ваши источники белка хорошо усваивались. Как же следует обрабатывать продукты, чтобы они хорошо усваивались.



Зелень.

Для наилучшего усвоения следует очень тщательно пережёвывать или измельчать в блендере.



Орехи и семена, зерновые.

Следует замачивать и проращивать и тщательно измельчать в блендере.



Бобовые

Замачивать и проращивать, но не обязательно тщательно измельчать.



Как видите, восполнить полноценный белок не так сложно. Для этого следует использовать орехи и семечки, бобовые, зелень. Кушайте этих продуктов по аппетиту, и будьте здоровы. Помните, чем более простой белок, тем лучше.

– Серафим Иванов, сыроед, основатель проекта **Raw Start**

	Белок, г	Полноценность белка*	Сложность белка**
Соя	37	5	3
Горох сухой	25	5	3
Чечевица	26	5	3
Пшеница 14	3	2	
Овёс	17	4	2
Рис	7	3	2
Гречка	13	4	2

	Белок, г	Полноценность белка*	Сложность белка**
Подсолнух	21	5	2
Лен	18	5	2
Кунжут	19	5	2
Кедровые орехи	14	5	2
Фундук	15	5	2
Миндаль	21	5	2
Брокколи	4	1	
Тыквы семена	30	5	2
Говядина	27	5	5
Скумбрия	24	5	4
Яйца желток	16	5	5
Сыр	25	5	4
Творог	11	5	4
Молоко коровье	3	4	4
Овощи	До 2	2	1
Зелень	До 4	3	1
Фрукты	До 1,5	1	1

* 1 – очень неполноценный, 2 – неполноценный, 3 – почти полноценный, 4 – полноценный, 5 – очень полноценный.

**1 – чистые аминокислоты, 2 – цепочка аминокислот, 3 – спираль, 4 – третичная структура белка, 5 – клубок белков (четвертичная структура).

Сбалансированный рацион

Благодарим за проявленный интерес к нашему полезному PDF. Надеемся, что он Вам понравился.

Если Вы хотите подробнее разобраться в теме питательных веществ, а также сбалансировать свой рацион по всем питательным веществам - рекомендуем присмотреться к нашему интенсиву "Ваш полноценный рацион".

[Узнать о нем Вы можете на сайте https://rawstart.ru/intensive/](https://rawstart.ru/intensive/)

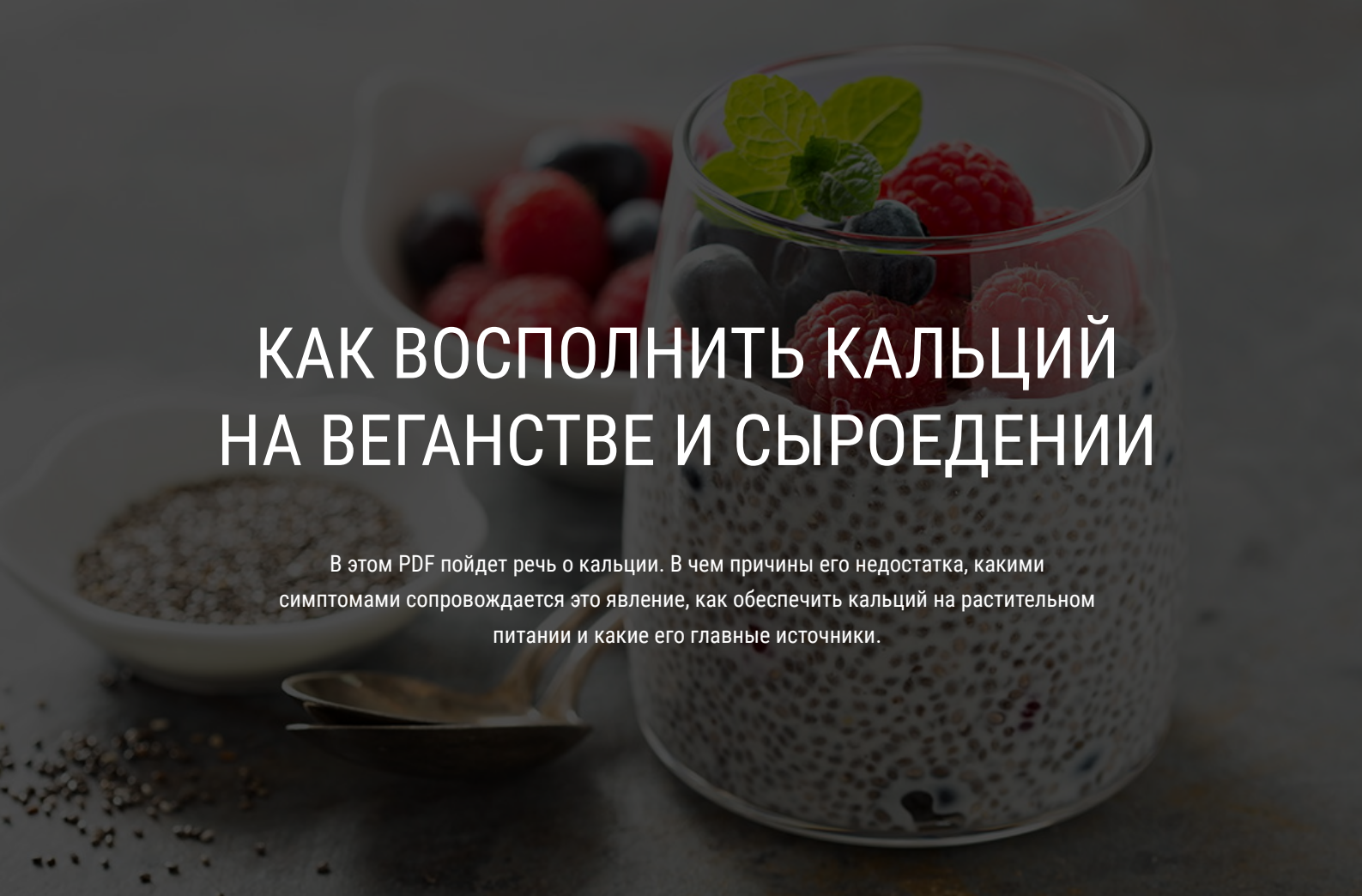
А также присоединяйтесь к нам в социальных сетях:

ВКонтакте: https://vk.com/soznannoe_syroedenie

Facebook: <https://www.facebook.com/soznannoesyroedenie>

Instagram: https://www.instagram.com/serafim_raw/

Telegram: <https://t.me/soznannoesyroedenie>



КАК ВОСПОЛНИТЬ КАЛЬЦИЙ НА ВЕГАНСТВЕ И СЫРОЕДЕНИИ

В этом PDF пойдет речь о кальции. В чем причины его недостатка, какими симптомами сопровождается это явление, как обеспечить кальций на растительном питании и какие его главные источники.



Почему кальция не хватает

Есть много причин недостатка этого вещества. Я перечислю самые основные.

1. Недостаток витамина Д. Известно, что витамин Д необходим для усвоения кальция, и недостаток этого вещества сильно ухудшает усвоение кальция. Основными источниками витамина Д являются солнце и витамин Д. Если хотите узнать о витамине Д подробнее — следите за нашими новостями. Мы уведомим Вас, когда статья на эту тему появится на нашем сайте.

2. Употребление большого количества закисляющих продуктов. Когда человек употребляет большое количество таких продуктов, Ph его крови смещается в кислую сторону, и чтобы защелатить организм используется кальций. Надо снизить количество употребления закисляющих продуктов и увеличить количество защелачивающих. Ph продуктов питания Вы можете посмотреть по таблице 1.

3. Беспокойство и негативные эмоции. Когда человек испытывает негативные эмоции, в его крови резко повышается уровень кортизола, гормона отрицательного стресса, что сильно закисляет организм. Надо постараться максимально исключить негативные эмоции из своей жизни, и в этом Вам поможет психология.

4. Недостаточная работа щитовидной железы. При недостаточной выработке гормонов щитовидной железы ухудшается всасывание кальция.

5. При недостаточном поступлении кальция из пищи. По прикрепленной таблице 2 Вы можете посмотреть содержание кальция в различных продуктах питания на 100 г.

6. Плохое желчеотделение. Плохое желчеотделение нарушает всасывание многих питательных веществ, в том числе и кальция.

Симптомы недостатка кальция

При недостатке кальция наблюдаются:

- Ухудшение состояния зубов и кариес
- Ухудшение состояние волос и ногтей, их ломкость
- Замедление роста у детей
- Рахит
- Боли в костях
- Судороги
- Ухудшение памяти

Кальций и молочные продукты

Издавна молочные продукты считаются хороши источником кальция. Однако это не совсем так.

Дело в том, что содержащийся в молоке белок казеин сильно закисляет человеческий организм, и для защелачивания используется весь кальций из молока, и даже вымывается кальций из организма.

[Вот ссылка на исследование Гарварда на эту тему](#)

Наилучшие источники кальция (таблица 2).

В этой таблице приведены наилучшие источники кальция, и указано содержание этого вещества в них.

Продукт	Содержание кальция, мг	% от суточной нормы
Черный кунжут	1000	100%
Крапива	500-750	50-75%
Лен семя	250	25%
Миндаль	250	25%
Овес цельный зерно	50-350	5-35%
Петрушка	250	25%
Хурма	130	13%
Шпинат	106	10%
Брокколи	100	10%
Апельсины	40	4%

Продукт	Содержание кальция, мг	% от суточной нормы
Капуста белокочанная	40	4%

Ph продуктов питания (Таблица 1).

- + - слабое воздействие
- ++ - среднее воздействие
- +++ - сильное воздействие
- ++++ - очень сильное воздействие

Продукт	Закисление	Защелачивание
Абрикосы	—	+++
Ананасы	—	+++
Авокадо	—	+++
Апельсины	—	+++
Арбузы	—	++++
Бананы	—	++
Брокколи	—	+++
Виноград	—	++
Грейпфруты	—	++++
Груши	—	++
Земляника	—	++++
Киви	—	++
Лук	—	++++
Лимон	—	++++
Лайм	—	++++

Продукт	Закисление	Защелачивание
Манго	—	+++
Мандарин	—	+++
Морковь	—	+++
Нектарин	—	+++
Помело	—	++
Тыква	—	++
Фейхоа	—	++
Чеснок	—	++++
Помидоры	—	++++
Огурцы	—	+++
Кабачки	—	+++
Свекла	—	+++
Сельдерей	—	+++
Капуста	—	+
Дыни	—	+++
Яблоки	—	++
Петрушка	—	++++
Укроп	—	++++
Кунжут	0	0
Миндаль	0	0
Семена подсолнуха	+	—
Амарант	0	0
Семена тыквы	+	—

Продукт	Закисление	Защелачивание
Грецкие орехи	++	—
Арахис	+++	—
Рыба	+	—
Сыр	++++	—
Молоко	++	—
Творог	+++	—
Яйца	++++	—
Курица	+++	—
Говядина	++++	—
Свинина	++	—
Грудное молоко	—	+++

Сбалансированный рацион

Благодарим за проявленный интерес к нашему полезному PDF. Надеемся, что он Вам понравился.

Если Вы хотите подробнее разобраться в теме питательных веществ, а также сбалансировать свой рацион по всем питательным веществам - рекомендуем присмотреться к нашему интенсиву "Ваш полноценный рацион".

[Узнать о нем Вы можете на сайте https://rawstart.ru/intensive/](https://rawstart.ru/intensive/)


А также присоединяйтесь к нам в социальных сетях:

ВКонтакте: https://vk.com/soznannoe_syroedenie

Facebook: <https://www.facebook.com/soznannoesyroedenie>

Instagram: https://www.instagram.com/serafim_raw/

Telegram: <https://t.me/soznannoesyroedenie>



КАК ВОСПОЛНИТЬ ОМЕГА-3 НА ВЕГАНСТВЕ И СЫРОЕДЕНИИ



Виды омега-3

Начну с того, что омега-3 это группа жирных кислот, в которую входят 3 жирных кислоты: *альфа-линолевая (АЛА), докозагексаеновая (ДЧА), эйкозапентаеновая (ЕПА).*

Нашему организму нужны именно 2 последних жирных кислоты, а первую нужно преобразовывать в 2 последние. При этом преобразование АЛА кислоты в ЕПА происходит лишь в небольшом количестве — 5-10%. В ДЧА она преобразуется лишь на 2-5%, а ведь именно ДЧА нужна нашему организму больше всего.

Растительные продукты (кроме водорослей) содержат только АЛА кислоту, тогда как рыба и ее производные богаты именно ДЧА и ЕПА.

Сколько человеку нужно омега-3 в день?

Организму человека необходим 1 г Омега-3 в день. 100 г льна содержат 20 г АЛА кислоты, но так как она преобразуется в 2 последние лишь на 5%, то чтобы восполнить потребность в Омега-3 надо съесть 100г льна!

Ниже приведена таблица продуктов содержащих Омега 3 в наибольших количествах, и указано, сколько их нужно употребить.

Продукт	Содержание Омега 3, г	Жирная кислота	Сколько надо употребить, г
Рыбий жир	20	ДЧА и ЕПА	5
Икра черная и красная	6,7	ДЧА и ЕПА	15
Скумбрия атлантическая	2,6	ДЧА и ЕПА	36
Лосось атлантический	2,5	ДЧА и ЕПА	40
Льняное семя	20	АЛА	100
Масло льняного семени	55	АЛА	35
Семена чиа	18	АЛА	110
Ламинария	0,01	ДЧА и ЕПА	10000
Грецкий орех	7	АЛА	300
Масло грецкого ореха	10	АЛА	200



По таблице видно, что наилучшим источником Омега-3 является рыбий жир. Для веганов также хорошее решение — употребление БАДов из водорослей и льняное масло, содержащие большое количество Омега-3.

При этом излишнее употребление Омега-6 и недостаток в организме цинка, витаминов B6, B5 и фолиевой кислоты ухудшает усвоение этих жиров.

— Серафим Иванов, сыроед, основатель проекта Raw Start

Симптомы недостатка омега-3

Омега 3 необходим для здорового состояния кожи, мозговой деятельности и работы нервной системы, выведения излишков холестерина и нормального обмена веществ, здоровья репродуктивных органов.

Недостаток этого вещества может вызвать слабость, депрессию, ухудшение состояния кожи и волос, импотенцию, выкидыши, плохую сообразительность и память, бессонницу и другие неприятные симптомы.

Сбалансированный рацион

Благодарим за проявленный интерес к нашему полезному PDF. Надеемся, что он Вам понравился.

Если Вы хотите подробнее разобраться в теме питательных веществ, а также сбалансировать свой рацион по всем питательным веществам - рекомендуем присмотреться к нашему интенсиву "Ваш полноценный рацион".

[Узнать о нем Вы можете на сайте https://rawstart.ru/intensive/](https://rawstart.ru/intensive/)

А также присоединяйтесь к нам в социальных сетях:

ВКонтакте: https://vk.com/soznannoe_syroedenie

Facebook: <https://www.facebook.com/soznannoesyroedenie>

Instagram: https://www.instagram.com/serafim_raw/

Telegram: <https://t.me/soznannoesyroedenie>