

होम > हिंदी > फूड

Updated: Aug 12, 2021, 17:07 IST

शाकाहारी लोगों के लिए 10 प्रोटीन फूड्स जिन्हें आसानी से कर सकते हैं डाइट में शामिल

ईशा ल्यागी [Follow](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Instagram](#) [WhatsApp](#) [Bookmark](#) [Share](#)



अक्सर शाकाहारी लोगों की यह शिकायत रहती है कि उनके लिए प्रोटीन के सोर्स कम हैं जिससे वे अपने प्रोटीन इंटैक को पूरा नहीं कर पाते। शाकाहारी लोगों के लिए दाल और पनीर प्रोटीन का बेस्ट सोर्स माना जाता है लेकिन वे हर समय ये दो चीजें ही तो नहीं खा सकते।

हर किसी को अपनी डाइट में वैरायटी चाहिए होती है। इसलिए केवल मीट या अंडे नहीं बल्कि आप प्रोटीन के लिए कई शाकाहारी फूड पर भी भरोसा कर सकते हैं। डॉ. मालिनी सब्जा यहां आपको बता रही हैं कुछ प्रोटीन युक्त फूड्स जिन्हें आप आसानी से अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं और ये वेजिटेरियन लोगों के लिए भी उपयुक्त हैं।



iDiva

1. चिया सीड्स



iDiva

यह ओमेगा-3 फैटी एसिड्स के प्रमुख स्रोतों में से एक है। इनमें अन्य बीजों और बादाम आदि से अधिक फाइबर पाया जाता है। इसमें आयरन, कैल्शियम, जिंक और एटीऑक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा में होते हैं। दो चम्मच चिया सीड्स के सेवन से 4 ग्राम प्रोटीन मिलता है। वजन कम करने में भी इससे मदद मिल सकती है।

2 फाफरा या कूटू



iDiva

एक कप कूटू के आटे में 6 ग्राम प्रोटीन मिलता है। इसके सेवन से रक्त संचार बेहतर होता है और ब्लड कोलेस्ट्रॉल को कम किया जा सकता है। आप इससे कई स्वादिष्ट और हेल्दी रेसिपी बना सकती हैं।

3. काबुली चना और पीटा ब्रेड



TOI

एक पीटा ब्रेड और दो चम्मच काबुली चने या छोले में 6 ग्राम प्रोटीन मिलता है। गेहूं और चावल में अमीनो एसिड लिसिन की कमी होती है, जबकि छोले में प्रचुर मात्रा में लिसिन होता है।

4. हेम्य सीड्स



freepik

दो चम्मच हेम्य सीड्स में 10 ग्राम प्रोटीन होता है। इसमें प्रचुर मात्रा में सभी नौ आवश्यक अमीनो एसिड्स, मैग्निशियम, जिंक, आयरन और कैल्शियम जैसे मिनरल पाए जाते हैं। ये ओमेगा-3 जैसे आवश्यक फैटी एसिड्स का भी अच्छा स्रोत हैं।

5. क्विनोवा



iDiva

एक कप क्विनोवा में 8 ग्राम प्रोटीन होता है। इसमें फाइबर, मैग्निशियम और आयरन पाया जाता है। यह चावल का एक अच्छा विकल्प है। चपातियां और कुकीज बनाने में इसका इस्तेमाल किया जा सकता है। नाश्ते में इसकी खिचड़ी भी खाई जा सकती है।

6. चावल और फलियां



एक कप चावल या फलियों के सेवन से 7 ग्राम प्रोटीन मिलता है। अधिकतर फलियों में कम मात्रा में अमिनो एसिड मेथलोनिन और अधिक मात्रा में अमीनो एसिड लिसिन होता है जबकि चावल में कम मात्रा में लिसिन और अधिक मात्रा में मेथलोनिन होता है। चावल और फलियों के साथ सेवन से संपूर्ण प्रोटीन मिलता है।

होममेड प्रोटीन शेक और सैलेड जो मसल्स को स्ट्रॉन्ग बनाने में कर सकते हैं मदद

7. पीनट बटर सैंडविच



दो सैंडविच और दो चम्मच पीनट बटर में 15 ग्राम प्रोटीन होता है। आटे के ब्रेड पर पीनट बटर लगाकर खाने से सभी आवश्यक अमीनो एसिड्स आपके शरीर को मिलते हैं। इसमें प्रचुर मात्रा में फैट्स होते हैं।

8. सोया



freepik

आधा कप सोया में 15 ग्राम प्रोटीन होता है। सोया अपने आप में पूर्ण प्रोटीन है। अगर आपको थायराइड या कैंसर की समस्या है तो सोया के सेवन से पहले डॉक्टर की सलाह लें।

9. अनाज या बादाम के साथ स्पिरुलिना (नीला-हरा शैवाल)

एक चम्मच स्पिरुलिना में 4 ग्राम प्रोटीन होता है। यह एक संपूर्ण प्रोटीन है, लेकिन इसमें मेथलोनिन और सिस्टेलिन अमिनो एसिड की कमी होती है। इसके लिए आप इसमें ओट्स, बादाम आदि मिला कर इसका सेवन कर सकते हैं।

10. दूध



TOI

दूध कैल्शियम का एक बेहतरीन सोर्स है। लेकिन दूध से कैल्शियम के साथ ही प्रोटीन की भी अच्छी मात्रा होती है। यही वजह है कि दूध आपके शरीर की मांसपेशियों को मजबूत बनाने का काम करता है।

हम आशा करते हैं कि आपको यह लेख पसंद आया होगा। अगर आप किसी विषय पर हमसे कुछ पूछना चाहते हैं तो हमें आपके सवाल के जवाब देने में खुशी होगी। आप हमें अपने सवाल कमेंट बॉक्स में लिख सकती हैं।

ईशा ल्यागी [Follow](#) [Share](#) [फूड](#) [Follow](#)

iDiva स्पेशल



न्यूट्रिशन

क्यों कुछ चीजें खाने से आप हो जाते हैं खुश और कुछ चीजें से उदास? जानें इसके पीछे का विज्ञान

आप ये भी पसंद करेंगे



ट्रेनिंग

मौनी रॉय का कॉर्डरोब मैलफंक्शन हुआ केमरे में कैद, लोगों ने कहा 'ऐसे कपड़े पहनती ही क्यों हो?'



स्टारडस्ट

टैलेंट और क्यूटेनेस का खजाना हैं ये नन्हे इंस्टाग्राम स्टार्स, लाखों में हैं फॉलोअर्स

