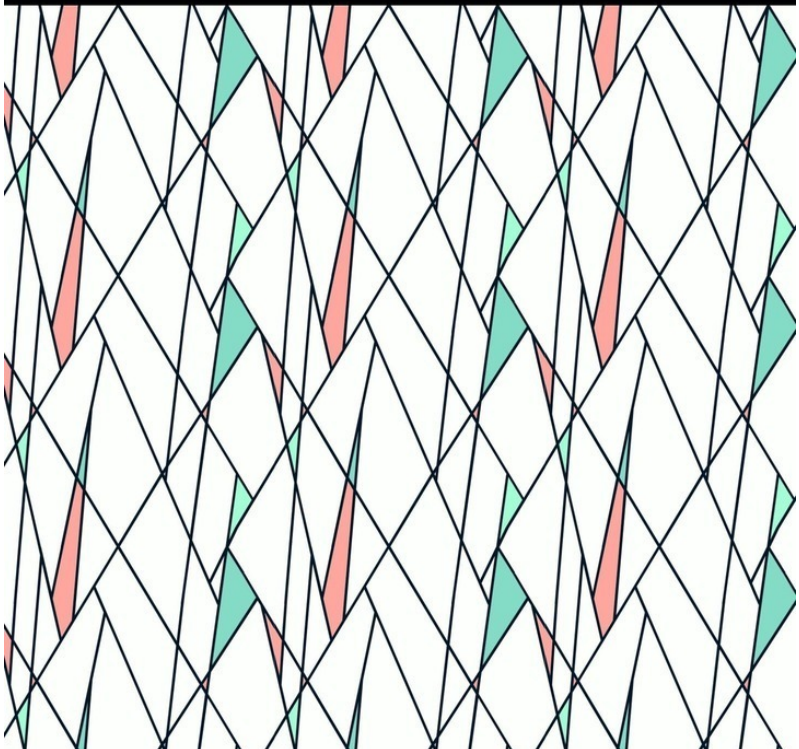
ЮЛИЯ ЮДИНА

10 лучших заменителей мяса



Юлия Юдина
10 лучших заменителей мяса

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70781236
ISBN 9785006406834

Аннотация

Эта подборка представляет 10 изысканных альтернатив мясу, которые порадуют как вегетарианцев, так и ценителей мясной кухни. Каждый пункт списка станет открытием для вашего рациона. Откройте для себя новые гастрономические возможности и наслаждайтесь разнообразием вкусов без ущерба для животных и окружающей среды.

Содержание

Введение 5
1. Тофу 7
Конец ознакомительного фрагмента. 9

10 лучших заменителей мяса

Юлия Юдина

© Юлия Юдина, 2024

ISBN 978-5-0064-0683-4
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

В последние десятилетия человечество рассматривает более здоровые альтернативы мясу. Было проведено много исследований в области производства заменителей мяса на растительной основе. Эксперты прогнозируют, что к 2026 году стоимость этой отрасли превысит 16 миллиардов долларов, если она продолжит расти нынешними темпами.

Крупная животноводческая ферма производит огромное количество метана и использует драгоценные ресурсы, которые можно было использовать где-то еще. Это заставляет людей дважды задуматься о переходе на диету, заменяющую мясо на растительной основе.

При переходе на диету, состоящую из заменителей мяса, очень важно, чтобы она обеспечивала вас всеми белками, необходимыми для здоровья. Чтобы быть здоровым, следует потреблять правильное количество белков, углеводов и витаминов. Регулярные физические упражнения также необходимы для поддержания оптимального здоровья.

Вам необходимо потреблять правильное количество белка каждый день, поскольку это важно для строительства и восстановления мышц, костей, крови, тканей и кожи. Потребление белка также помогает вам увеличить силу и нарастить мышечную массу. В дополнение к этому правильное ео количество помогает ускорить метаболизм.

Недавно исследование показало, что у участников, которые придерживались диеты с высоким содержанием белка, снизилось кровяное давление, уровень триглицеридов и плохого холестерина. Когда вы потребляете белок, вы чувствуете сытость, что должно предотвратить переедание и набор веса.

В этой книге мы раскроем 10 лучших заменителей мяса. Обратите внимание: при покупке продуктов-заменителей мяса, всегда читайте этикетку с пищевой ценностью и проверяйте состав. Не стоит покупать продукты-заменители мяса, которые прошли слишком большую обработку и содержат много соли, сахара и вредных жиров.

1. Тофу

Важно знать, что большинство продуктов-заменителей мяса изготавливаются из бобовых, таких как злаки, горох, а также сои. Все эти растения по отдельности содержат столько белка, сколько вам нужно, а в сочетании они дадут такое же количество белка, как и мясо.

Одним из самых известных заменителей мяса является тофу. Он состоит из соевых бобов и является недорогим источником белка, который уже много лет используется в Азии.

Тофу не содержит много калорий и впитывает ароматы любых маринадов или специй. Он очень универсален, и можно есть его как сыр. Я рекомендую использовать его в качестве альтернативы мясным продуктам.

Как делают тофу

Тофу готовят путем замачивания соевых бобов и превращения их в пюре. Затем пюре фильтруют, чтобы отделить жидкий элемент от твердого. Затем жидкость нагревают, чтобы она свернулась и образовала твердый тофу. Затем он прессуется в плиты и разрезается на различные формы. Обычно тофу доступен в прямоугольном формате. В пюре есть волокнистая часть, известная как *окара*, которая после отжима и используется в виде соевого фарша.

Существуют разные формы тофу: шелковые, мягкие,

твердые и экстратвердые. Тофу можно сделать более хрустящим, если удалить из него больше жидкости. Если предпочитаете очень твердый тофу, можете поджарить его на гриле или пожарить как обычное мясо. Из шелкого тофу можно приготовить смузи.

Питательная ценность тофу

Одна чашка тофу в среднем содержит около 188 калорий. В ней также будет около 20 граммов белка, 12 граммов жира, 0,7 грамма клетчатки, 13 миллиграммов железа и 868 миллиграммов кальция.

Преимущество сои в том, что это полноценный белок. В сое содержится все 9 аминокислот. Обычно тофу также обогащен витамином B12, чего нельзя сказать о белках растительного происхождения.

В тофу есть натуральные фитоэстрогены, поэтому не ешьте его чаще пары раз в неделю. Беременные женщины должны проконсультироваться у своего врача, можно ли им употреблять этот продукт. Причина в том, что естественный гормон в тофу может вызвать проблемы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.