

Como os vegetarianos suprem a necessidade de proteínas?

Introdução

Talvez você já tenha ouvido falar da [dieta Atkins](#), uma dieta rica em [proteínas](#) (em inglês) que deu início a uma tendência e levou os nutricionistas e toda a mídia a uma espécie de obsessão por proteínas. A proteína é realmente tão importante? E quanto aos **vegetarianos**? Se você não comer carne, estará perdendo algo importante na sua dieta?

As proteínas ajudam a formar todas as [células](#) no corpo humano, dos cabelos às moléculas de transporte do sangue. Uma pessoa com deficiência de proteínas não consegue crescer, perde massa muscular e possui os sistemas respiratório, cardíaco e imunológico enfraquecidos.

As proteínas são compostos orgânicos feitos de **aminoácidos**. O corpo consegue produzir alguns de seus próprios aminoácidos, chamados de **não-essenciais**. Os aminoácidos que o corpo não consegue produzir sozinho são chamados de aminoácidos **essenciais**. As pessoas devem receber essas proteínas do [alimento](#) que ingerem.

Se uma comida contém aminoácidos essenciais suficientes, é chamada de **proteína completa**. Carnes, peixes, moluscos, ovos, leite e produtos à base de soja são proteínas completas. Se a proteína em um alimento não tem todos os aminoácidos essenciais, ela é uma **proteína incompleta**. Frutas, grãos e verduras são proteínas incompletas.

Existem diferentes tipos de dietas vegetarianas. **Vegetarianos radicais** são os mais rigorosos - comem somente produtos à base de vegetais. Os **lacto-vegetarianos** aceitam produtos à base de leite, e os **lacto-ovo-vegetarianos** incluem ovos, assim como leite, em sua dieta. As pessoas que deixam de comer carne vermelha, mas que ainda comem frango ou peixe, são chamadas de **semivegetarianos** ou **vegetarianos parciais**.

Escolha sua proteína

De acordo com o Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, o importante para uma dieta [vegetariana](#) (em inglês) saudável é a variedade. Antigamente, alguns nutricionistas recomendavam um conceito chamado de [proteínas](#) (em inglês) **complementares**. De acordo com esse conceito, um vegetariano precisa combinar fontes diferentes de proteínas na mesma refeição (arroz com feijão, por exemplo), dependendo da composição de aminoácidos dos alimentos. Esse conceito deu muita [dor de cabeça](#) para os vegetarianos - saber qual alimento continha leucina e qual possuía a lisina necessária exigia uma tabela e alguns cálculos. Hoje, os nutricionistas e as agências governamentais afirmam que é importante variar as fontes de proteínas, mas não é necessário fazê-lo na mesma refeição.

Os vegetarianos, em busca de proteínas não-animais, têm inúmeras opções. Lentilhas e ervilhas, grãos integrais, e grãos e nozes são uma boa fonte de proteínas. A proteína de soja é tão completa quanto a proteína animal. O tofu, feito de leite de soja coalhado, é extremamente rico em proteínas e existe em diversas formas e sabores. A TVP (textured vegetable protein - proteína vegetal texturizada) é um produto em pó de soja desidratada que pode ser usado como substituto da carne. A maioria dos alimentos é feita de de glúten de trigo (ou seitan), conhecido por sua versatilidade nas receitas. O ideal é procurar fontes de proteínas de baixa gordura em vez de tentar substituir o alimento por outro rico em [gordura](#), como o queijo. Uma dieta variada é importante para qualquer pessoa, não apenas para os vegetarianos.

De acordo com a American Heart Association, a maioria dos americanos excede sua necessidade de proteínas [fonte: [American Heart Association](#) (site em inglês)]. A carne é rica em proteínas, mas também pode ser rica em gorduras, especialmente a gordura saturada. A ingestão excessiva de carne pode levar à [doença coronariana](#) (em inglês) e a outras doenças, como [diabetes](#) (em inglês). As dietas ricas em proteínas também podem levar a problemas nos [rins](#). Seguir uma dieta



da moda rica em proteínas que elimine, ou reduza muito, a ingestão de carboidratos, também pode tirar o cálcio dos ossos. Vegetariano ou não, todo mundo deveria fazer uma dieta balanceada.

Não-essenciais

alanina (sintetizada a partir do ácido pirúvico)
arginina (sintetizada a partir do ácido glutâmico)
asparagina (sintetizada a partir do ácido aspártico)
ácido aspártico (sintetizado a partir do ácido oxaloacético)
cisteína
ácido glutâmico (sintetizado a partir do ácido oxoglutárico)
glutamina (sintetizada a partir do ácido glutâmico)
glicina (sintetizada a partir da serina e treonina)
prolina (sintetizada a partir do ácido glutâmico)
serina (sintetizada a partir da glicose)
tirosina (sintetizada a partir da fenilalanina)

Essenciais

histidina
isoleucina
leucina
lisina
metionina
fenilalanina
treonina
triptofano
valina