

Hur står sig svampprotein - i förhållande till kött och soja?

Ett sätt att jämföra olika proteinkällor är att titta på vilken sammansättning av essentiella aminosyror som de har. Essentiella aminosyror kan vi inte tillverka själva i kroppen, så de måste ingå i det vi äter.

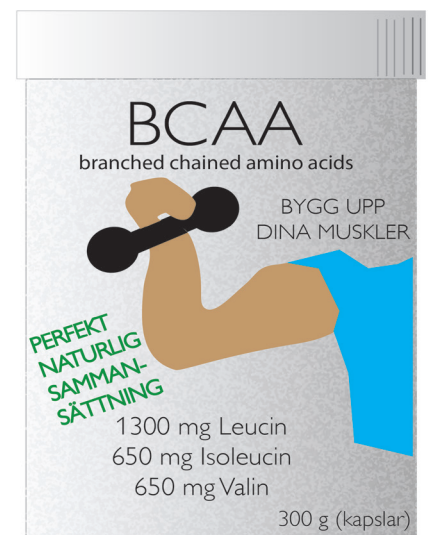
Får jag i mig tillräckligt med protein om jag är vegan? Behöver jag som styrketränar mycket ta extra tillskott av aminosyror? Vissa hävdar att en normal kost ger tillräckligt med protein, medan andra hävdar att den som tränar behöver äta tillskott för att få bästa tänkbara muskeltillväxt.

Många som styrketränar köper BCAA-tillskott (se bild till höger) som ska ge kroppen ett optimalt tillskott av de viktigaste aminosyrorna för muskelbygge. De tre aminosyrorna som nämns på burken har visat sig ha betydelse för ämnesomsättningen i skelettmuskler. Men det är inte helt klart hur kroppen reglerar bygget av muskler, forskning pågår.

Spelar det då någon roll vilka proteiner jag äter - kött, svamp eller soja? Eller är de ganska likvärdiga protein och aminosyrakällor?

Ta ställning till om påståendena här nedanför stämmer eller inte. Argumentera för din ståndpunkt med tydligt stöd av de data som presenteras i diagrammet:

- Svampproteiner innehåller alla typer av de 9 essentiella (livsviktiga) aminosyrorna.
- Det finns mindre av essentiella aminosyror i svampprotein jämfört med kött och soja.
- Kött innehåller dubbelt så mycket essentiella aminosyror jämfört med svampprotein.
- Det är samma essentiella aminosyra som är vanligast hos både kött, soja och svamp.
- Sojaprotein ger mer essentiella aminosyror än svampprotein.
- Förhållandet i mängder av de tre essentiella BCAA-aminosyrorna i kosttillskott liknar mest det man får i sig av kött.



Diskutera!

Hur viktig skulle du säga att den typ av information som visas i diagrammet är för människors val av livsmedel? Vilka andra perspektiv kan ha betydelse när man väljer mat?