



Navorsers het bevind dat dieregeproduseerde voedselbronne groter anaboliese reaksies veroorsaak as met plantgebaseerde proteïenvoedselbronne, soos rooi nierbone.

FOTO: LBW-ARGIEF

DIET

Nie alle proteïen is dieselfde

PROTEÏEN is noodsaaklik in die menslike dieet vir die verskaffing van noodsaaklike aminosuur. Dié suur is verantwoordelik vir die sintese van die strukturele en funksionele dele van lewende selle. Dus is die hoeveelheid en gehalte van proteïen noodsaaklik vir goeie gesondheid.

Die Amerikaanse dieetriglyn vir 2020-2025 bevat 'n gram-ekwivalent-aanbeveling om verbruikers te help om met 'n verskeidenheid proteïenvoedselbronne in hul proteïenvereistes te voorsien. Die riglyn bied onder meer 'n verskeidenheid gram-ekwivalente in die voedselproteïengroep.

Dit verklaar byvoorbeeld dat 28 g vleis gelykstaande is aan een gekookte eier, 'n kwartkoppie rooi nierbone, een eetlepel grondboontjiebotter, 60 g tofu en 15 g gemengde neute.

Die dieetriglyne behandel egter nie die kwessie van die gehalte van verskillende proteïenbronne nie.

Diereproteïen het in die algemeen 'n hoër verteerbaarheid en 'n beter noodsaaklike aminosuurprofiel relatief tot dieetvereistes.

Die meting van proteïengehalte toon dat baie diereproteïen meer gereedlik in die daaglikse behoeftes aan noodsaaklike aminosure voorsien as plantproteïen.

Nuwe navorsing waarvan die bevindinge in *The Journal of Nutrition* gepubliseer is, het die fisiologiese reaksie op verskeie gram-ekwivalente van proteïenvoedselbronne ondersoek.

Daar is bevind dat die verbruik van gram-ekwivalente dieregebaseerde proteïen-

voedselbronne groter wins bo die basislyn in die hele liggaam se proteïenbalans tot gevolg gehad het teenoor dié van plantgebaseerde proteïenvoedselbronne.

Dr. Robert Wolfe van die Arkansas Universiteit vir mediese wetenskappe en sy kollegas het 56 gesonde jong mense lukraak by een van sewe voedselingrypings-groepe ingedeel.

Elke deelnemer het daaglik 60 g gaar biefstuk, 60 g gaar varklendeskryf, 60 g gekookte eiers, 60 g 'n halwe koppie rooi nierbone, 60 g twee eetlepels grondboontjiebotter, 60 g tofu of 28 g gemengde neute geëet. Voor die navorsingstudie begin is, het deelnemers drie dae lank 'n gewinstandhoudingsprogram gevolg.

Deelnemers se netto liggaamsproteïenbalans is met 'n stabiele isotoop-opspoor-aftrekselprotokol beoordeel.

Die veranderinge vanaf die basislyn wat ná die inname van die verskillende proteïenvoedselbronne bepaal is, is met die individu se basislyn-waarde vergelyk.

Die navorsers het ondervind dat dieregeproduseerde voedselbronne groter anaboliese reaksies veroorsaak as met plantgebaseerde proteïenvoedselbronne.

Proteïensintese het meer toegeneem in die groep wat beesvleis geëet het as in die mense wat plantgebaseerde proteïene, nierbone, grondboontjiebotter of gemengde neute geëet het. Die proteïenafbreking van die groep wat eiers en varkvlies geëet het, is meer onderdruk as die groep wat gemengde neute ingeneem het.

Die navorsers het tot die slotsom gekom dat gram-ekwivalente proteïenkos, soos in die Amerikaanse riglyne uitgespel word, nie metaboliese ekwivalent is ten opsigte van die anaboliese reaksie of kaloriewaarde nie.

Daar is aanbeveel dat die riglyne ander benaderings moet ontwikkel om gesonde eetpatrone te vestig.

Wolfe sê hul navorsing toon dat dieregebaseerde proteïenbronne, soos beesvleis, eiers en varkvlies, en plantgebaseerde proteïenbronne, soos nierbone, grondboontjiebotter, tofu en gemengde neute, in die lig van elkeen se eiesoortige fisiologiese uitwerkings nie as gelykstaande beskou en met mekaar vervang kan word wanneer gesonde dieetpatrone ontwikkel word nie.

Daar is vasgestel dat diereproteïen noodsaaklike aminosure meer gereedlik as plantgebaseerde proteïenbronne verskaf.

Die studie toon dat die inname van diereproteïen, soos beesvleis, varkvlies en eiers, tot verhoogde, proteïensintese lei.

Dit hou ook ander voordele in, soos 'n groter gevoel van versadigheid en die instandhouding van spiere.

BRON: www.eurekalert.org/pub_releases/2021-06/fi-nad062221.php

KLIMAATSVERANDERING

'Vleislose' vleis dalk slegter vir die planeet as beesvleis, sê kenners

HOEWEL alternatiewe vleis as die oplossing gesien word om klimaatsverandering te beperk deur kweekhuisgasvrystellings te verminder, kan die teenoorgestelde waar wees, volgens kundiges. Met die toenemende gewildheid van vleis wat in laboratoriums met gekultiveerde vleisselle gekweek word, is wetenskaplikes bekommerd dat te veel energie geveerg word om sogenaamde "skoon vleis" te produseer en dat dit vir meer vrystellings as tradisionele beesvleis verantwoordelik is.

Die dryfkrag agter alternatiewe vir vleis

kom ná navorsing bevind het dat plaasdiere hoër globale temperature veroorsaak. 'n Groep navorsers van Oxford in Brittanje sê nou vorige studies het bees-vrystellings bekijk, maar nagelaat om die maniere waarop die verskillende tipes vrystellings die atmosfeer beïnvloed, in berekening te bring.

Waar metaan byvoorbeeld 'n baie groter verwarmingsimpak as koolstofdioksied het, bly metaan net vir 12 jaar in die atmosfeer. Koolstofdioksied bly vir baie langer in die atmosfeer. Dit het daartoe gelei dat kundiges daarop wys dat die vrystellings van vleislose

vleis, wat omtrent uit net koolstofdioksied bestaan, 'n baie groter bydrae tot klimaatsverandering lewer as wat die geval met tradisionele vleisproduksie is.

Mnr. Riley Robbins, leier van die Kansas beesprodusente-organisasie in Amerika, sê daar is nie 'n enkele vorm van groente-vleis, plantgebaseerde vleis of laboratoriumvleis wat die regte tegnologie het om omgewingsvriendeliker te wees as diereprodukte nie.

BRON: www.kansas.com/news/business/agriculture/article251880363.html



HIERDIE BLAD IS DEUR DIE RPO GEBORG.

BERIGTE IS DEUR DIE RPO GESKRYF EN VERSKAF. RIG NAVRAE AAN DIE RPO BY TEL. 012 349 1102 | E-POS: rpo@lantic.net | WEBWERF: www.rpo.co.za