

Protein

På Cikoria hälsokost förespråkar vi inte någon särskild policy vad gäller proteinkonsumtion. Vi vill informera om alla alternativ och uppmuntra dig till att experimentera med vad som fungerar för din kropp vid denna tidpunkt i ditt liv. På det här sättet kommer du att själv kunna lyckas finna lämpliga proteinkällor som passa just dig.

Den vegetariska kulturen

Skäl till att människor undvika kött	Djurskydd, genteknik, tillväxthormon, antibiotika, galna ko-sjukan, miljö, dålig kvalitet, smak, svårsmält, hälsa, viktminskning, livsmedelsburna sjukdomar, giftiga slam, bestrålning, andlighet
"Diet för en liten planet"	Broschyren skriven av Frances Moore Lappe som blev en bästsäljande bok. Hennes teori om att kombinera protein började 60-talets hälsokostrevolution.
P.E.T.A.	Människor för etisk behandling av djur (People for the Ethical Treatment of Animals) är en organisation som starkt förespråkar djurens rättigheter och är oerhört engagerade i vegansk kost.
Skräpmats vegetarianer	Människor som inte äter animalisk föda, men som har liten eller ingen utbildning om matlagning eller hur man ska äta en balanserad kost, kallas skräpmats vegetarianer. De livnar sig på den så kallad hummus - Taco Bell - öldieten och ofta äter de frukostfingor med sojamjolk.
PCRM	Läkarkommittén för ansvarsfull medicin (Physicians Committee for Responsible Medicine) är en ideell organisation som främjar förebyggande medicin med en vegansk inriktning, bedriver klinisk forskning och uppmuntrar högre etik och effektivitet i forskning.

Veganska proteinkällor

Säd	En stapelvara i alla civilisationer runt om i världen. Ökat intag av säd minskar ofta begär efter andra livsmedel. Fullkornsprodukter, såsom råris, hirs, quinoa, bovete, havre och havregryn är mycket annorlunda jämfört med raffinerad sädeslag. (Se upp för vete! Många människor är allergiska mot vete men vet inte det.)
Bönor	Innehåller en mer komplett uppsättning av aminosyror än andra vegetabilier. Använd färska bönor som är mindre, som t ex. split peas, mung- och adukibönor om du inte är van vid att äta bönor. För att göra dem mer lättsmälta, blötlägg dem 8-24 timmar (tillsätt kryddor eller vinäger), ta bort skummet vid kokning, laga tillsammans med Kombu havsalg, laga med tryckkokare eller mosa och ät i små mängder.
Soja	Sojabönor är den svåraste bönan att smälta. Folk åt traditionellt baby sojabönor som kallas edamame, gjorde tofu eller tog sig tid att jäsa sojabönor och göra tempeh, miso och tamar. Dessa är de bästa sätten att konsumera soja för de flesta människor, om de inte har problem med fermenterade livsmedel. Dagens tendens att konsumera soja i olika onaturliga, högförädlade produkter som kommersiell sojamjolk, sojakött och sojaglass, kanske inte är en sådan bra idé. Dessutom är många människor allergiska mot soja. Sojabönor är en av de mest genetiskt modifierade grödor, så det är viktigt att köpa ekologiska.
Sojamjolk	Räknas inte som wholefood/naturkost, utan är snarare ett högförädlat livsmedel, om det inte är hemlagat. Använd endast som mjölk alternativ under en övergångsperiod om alls. Det ser ut som mjölk, smakar som mjölk, har effekter som mjölk. Detsamma gäller för andra kommersiella mjölksubstitut.
Nötter	Allmänt sedd som en fettkälla, inte en proteinkälla. Bra för människor som vill gå upp i vikt. Jordnötter, som faktiskt är baljväxter, är betydligt högre i protein än några andra nötter.
Proteinbars	Det finns några som är mycket bättre än andra. Många innehåller dock mycket kemikalier och onaturliga sötningsmedel. Dessa är inte måltidsersättare.

Proteinpulver	Kontrollera om ingredienserna har hög kvalitet. Rekommenderas inte i stora mängder, ät hela, naturliga livsmedel så mycket som möjligt.
Seitan	Även kallad "vete-kött/vete-gluten", seitan är en proteinrik produkt tillverkad av vetegluten. Inte en wholefood/naturkost, men inte alltför raffinerad heller - speciellt om den är hemlagad. (Då denna produkt är ren gluten, är den inte lämplig för glutenintoleranta!)
Bladgrönsaker	Broccoli, spenat, vattenkrasse, grönkål, pak choy och romansallad innehåller alla något protein. Bladgrönsaker är den enda mat starkt associerad med långlivslängd eftersom de innehåller viktiga källor till magnesium, järn och kalcium. De innehåller också mängder av Quercetin, en bioflavonoid med antioxidanter och antiinflammatoriska egenskaper som motverka cancer. Gröna bladgrönsaker är näringstätt med lätt tillgängliga aminosyror samt andra livsförlängande näringsämnen.

Den icke-vegetariska kulturen

Historia	I århundraden har många kulturer ätit animaliskt protein: Eskimåer, indianer, afrikaner, européer, kineser, tibetaner.
Personlig val	Respektera kroppens behov. Många organ behöver animaliskt protein. Vi är andliga varelser i en materiell värld och kroppen, oavsett vad man kan tro, behöver ibland den här typen av protein. Fastställ den mängd som din kropp behöver, det kan vara mer eller det kan vara mindre än vad du konsumerar nu. Vissa människor blir för vimsiga/okoncentrerade och ofokuserade utan kött eller andra animaliska produkter i sin kost.
Problem	Antibiotika, industriellt jordbruk, djurplågeri, kloning, bestrålning, giftiga slam, E. coli-bakterier, galna ko-sjukan, genteknik, tillväxthormon, cancer, hjärtsjukdomar, fetma och förstoppning.
Kvalitet	Viktigt att äta högkvalitativa, ekologiska, frigaende, gräsätande former av animaliskt protein. Om djuret är friskt, kommer du i din tur att vara frisk.
Kvantitet	Försök att äta en liten mängd åt gången, håll portioner till storleken på din handflata eller mindre.
Matsmältningen	För att hjälpa magen att smälta animaliskt protein, ät mycket grönsaker till maten.
Energislag	Enligt vetenskapen, ett protein är ett protein är ett protein, om det är från bönor, kyckling eller en hamburgare. Men vi anser att varje proteinkälla påverkar oss på olika sätt på en energinivå. Ägna en större uppmärksamhet åt ditt proteinintag och se om du kan märka skillnaden. Läs boken <i>Energetics of Food</i> av Steve Gagné.

Animaliska proteinkällor

Kött	kyckling, kalkon, anka, lamm, nöt, buffel, struts, det finns så många olika typer. Prova olika typer och upptäck vad som fungerar bäst för din kropp.
Ägg	Snabb, praktisk och billig proteinkälla. När man äter ägg, försök att äta ett, inte två eller tre. Ät hela ägget för att få den totala energin av ägget, i motsats till bara äggvitan.
Fisk	Fiskodling är en enorm industri: rödfisk, vit fisk, konserverad fisk, röktfisk. Akta dig för kvicksilverförgiftning, överfiske, genteknik och tillsatta kemikalier. Håll dig borta från odlad fisk. Njut av högkvalitativ, vild fisk som ett renare proteinval.
Mejeri	Många människor får negativa reaktioner på komjölk. Prova andra mejeriprodukter såsom kärnmjölk, yoghurt, smör eller ghee. Prova andra djurarter som getter och får. Handla ekologiskt för att undvika tillväxthormoner och antibiotika. Försök att hitta obehandlad mjölk i ditt område (t ex. Gammaldagsmjölk).
Bin	Protein från bipollen och bidrottninggelé är lättsmält och innehåller många andra näringsämnen. Bra för vegetarianer som inte vill äta kött.