

طرح جامع قدرت گیاهی

راهنمای قطعی و علمی مصرف سویای خشک
برای ورزشکاران و بدنسازان



پروتئین کامل، تایید شده توسط علم

بر اساس داده‌های Harvard Health، پروتئین سویا یک «پروتئین کامل» است.



تامین هر ۹ اسید آمینه ضروری
(9 Essential Amino Acids)

پشتیبانی از حفظ و رشد توده عضلانی
(Muscle Preservation & Growth)

بهبود کیفیت رژیم گیاهی و اقتصادی
(Economic & High-Quality Plant Source)

سویا صرفاً یک جایگزین ارزان نیست؛ یک ساختار پروتئینی بی‌نقص برای بدنسازی است.

داشبورد ارزش غذایی (در ۱۰۰ گرم سویای خشک)



انرژی: ۳۶۶ کالری



کربوهیدرات: ۳۲.۹ گرم



فیبر: ۱۷.۵ گرم

افزایش احساس سیری



چربی: ۳.۳ گرم

بسیار کم چرب

منبع غنی از پتاسیم، منیزیم، آهن و ویتامین‌های گروه B.

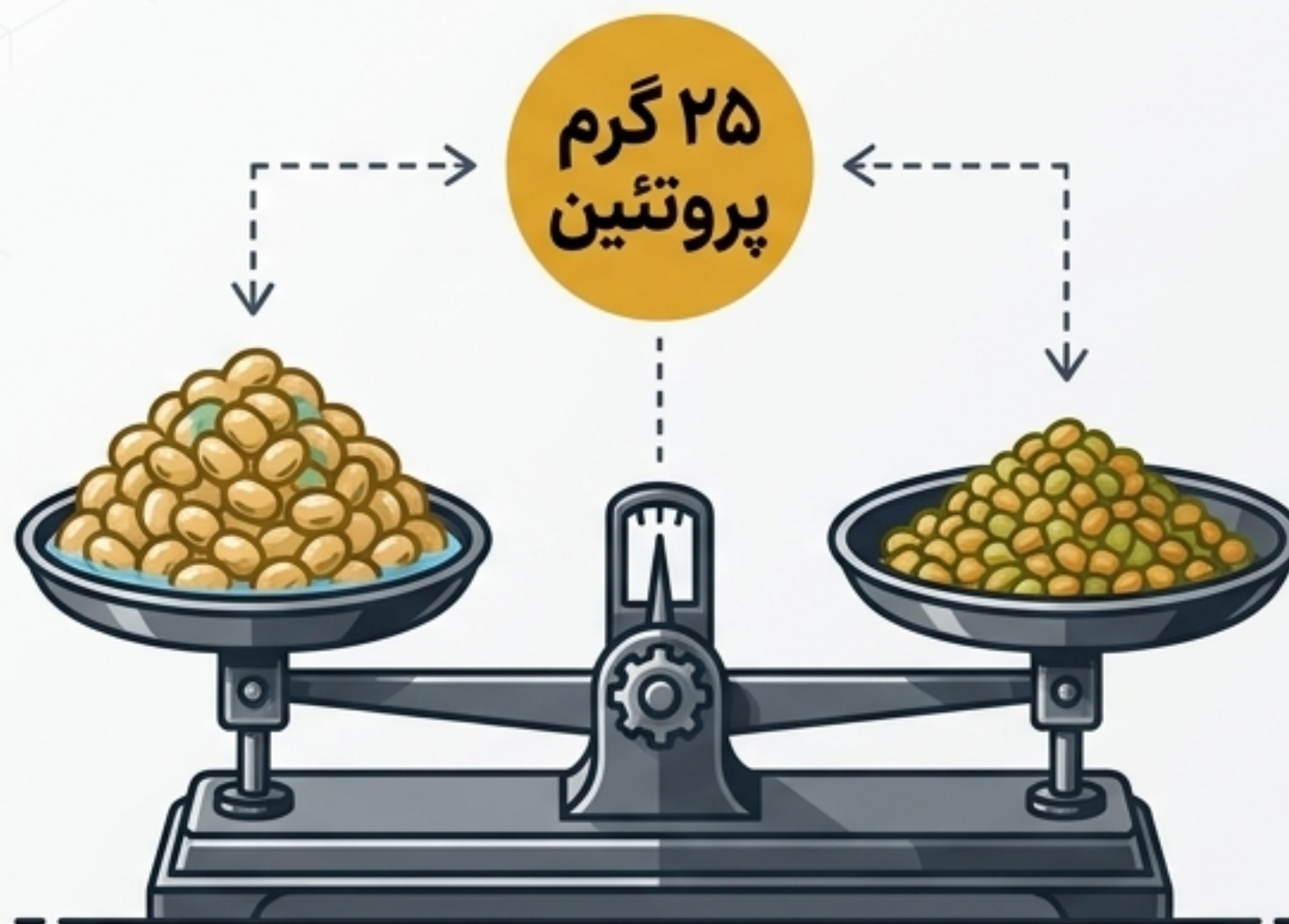
ماتریس بازار: کدام سویا را بخریم؟

نوع سویا	بافت و شکل	کاربرد در آشپزی	جایگاه در فیتنس
سویای خشک (تیپیکال)	گرانول / تکه‌های خشک 	انواع خوراک	منبع پایه پروتئین گیاهی
سویای گوشتی	تکه‌های درشت و بافت‌دار 	جایگزین گوشت در خورش‌ها	عالی برای وعده‌های اصلی
سویای ماکارونی	گرانول‌های بسیار ریز 	ماکارونی و ترکیب سریع	پخت سریع برای رژیم روزمره
سویای آجیلی	دانه کامل بوداده 	بدون نیاز به پخت	میان‌وعده پروتئینی سریع

بیشتر سویاهای خوراکی در ایران از نوع پروتئین بافت‌دار سویا (TVP) هستند.

توهم وزن: خشک در برابر پخته

۱۰۰ گرم سویای پخته پروتئین
کمتری از ۱۰۰ گرم سویای خشک.
چرا؟ به دلیل جذب آب.



حالت خیس خورده: وزن کل سنگین تر می شود (سویا + آب)،
اما مقدار مطلق پروتئین همان ۲۵ گرم باقی می ماند.

حالت خشک: ۵۰ گرم سویا = ~۲۵ گرم پروتئین (متراکم)

برای محاسبه دقیق ماکروها در بدنسازی، همیشه وزن سویای خشک را ملاک قرار دهید.



فیلتر ضد-مغذی‌ها: چرا خام خوردن ممنوع است؟

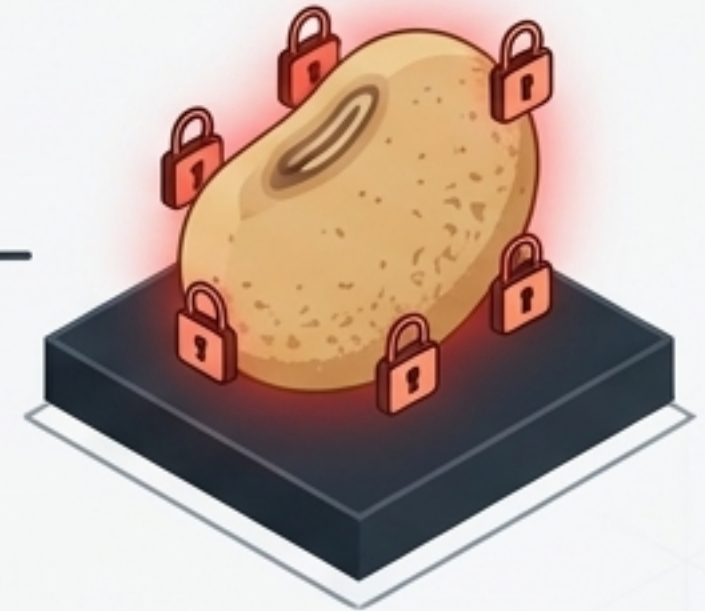
مصرف دانه خام سویا در بدنسازی توصیه نمی‌شود.



پروتئین با جذب بالا و هضم آسان.



حرارت و پخت و پز این ترکیبات را نابود می‌کند.



دانه خام حاوی مهارکننده‌های تریپسین و لکتین‌ها است که هضم پروتئین را مختل می‌کنند.

توجه: سویاهای بافت‌دار (TVP) موجود در بازار ایران پیش از عرضه فرآوری و حرارت دیده‌اند، اما برای هضم آسان‌تر، بافت نرم‌تر و جذب کامل، همچنان به خیساندن و پخت نیاز دارند.

فرمول خنثی‌سازی بوی سویا



= تفت دادن کافی:

حرارت با مقدار کمی روغن،
بافت را تثبیت و طعم را
عالی می‌کند.

+ اسید طبیعی:

چند قطره آب‌لیمو بوی
نامطبوع را در سطح مولکولی
خنثی می‌کند.

+ پیاز و ادویه‌جات:

زردچوبه، فلفل، و پاپریکا
ترکیباتی هستند که طعم
خام را می‌پوشانند.

آب‌گیری کامل:

پس از خیساندن، تمام آب
اضافی باید با فشار خارج
شود (حذف بوی ماندگی).

پروتکل پخت: آماده‌سازی برای بدنسازی

1



خیساندن

۱۵ تا ۳۰ دقیقه در آب گرم
قرار دهید تا بافت نرم و
اسفنجی شود.

2



آبکش و فشردن

آبکش کنید و با فشار دست،
تمام آب اضافی را بگیرید.

3



طعم‌سازی

پیاز و ادویه‌های دلخواه
(زردچوبه، پاپریکا) را اضافه
کنید.

4



تفت دادن

با کمترین میزان روغن تفت
دهید. آماده ترکیب با منابع
کربوهیدرات یا سبزیجات.

استراتژی دوز مصرفی: حجم در برابر کات

دوره کات (Cutting)



- مقدار: ۳۰ تا ۴۰ گرم (وزن خشک) در هر وعده.
- همیار استراتژیک: ترکیب با سبزیجات فیبردار (فلفل دلمه‌ای، قارچ، گوجه).
- هدف: حفظ احساس سیری طولانی‌مدت (به لطف ۱۷.۵ گرم فیبر) و کنترل کالری.

دوره افزایش حجم (Bulking)

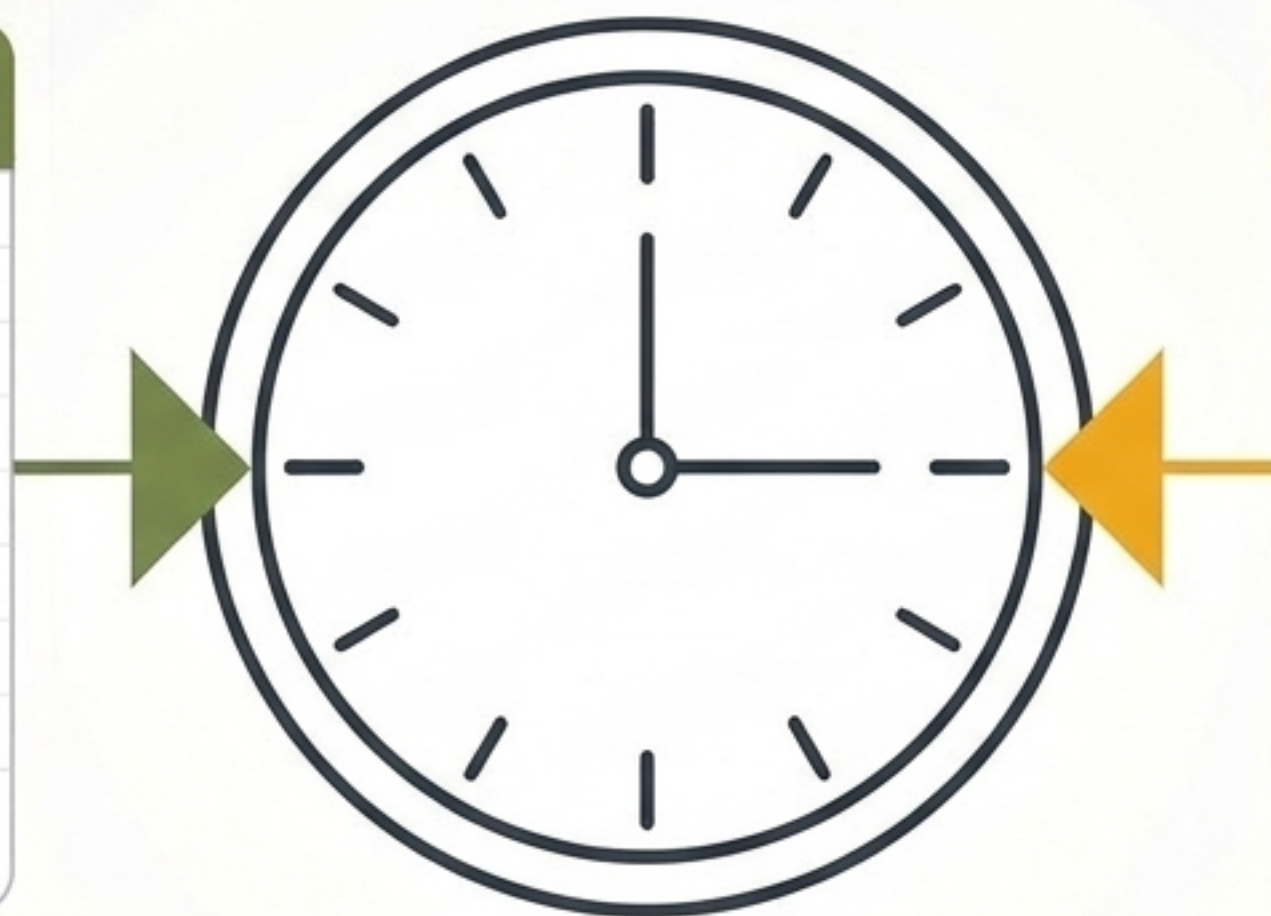


- مقدار: ۴۰ تا ۶۰ گرم (وزن خشک) در هر وعده.
- همیار استراتژیک: ترکیب با کربوهیدرات‌های متراکم (برنج، سیب‌زمینی).
- هدف: افزایش دریافت کالری و پروتئین همزمان.

زمان‌بندی مصرف در پنجره تمرین

قبل از تمرین (Pre-Workout)

- ۱ تا ۲ ساعت پیش از تمرین.
- همراه با یک منبع کربوهیدرات برای آزادسازی انرژی پایدار.



بعد از تمرین (Post-Workout)

- به عنوان بخشی از وعده ریکاوری.
- تامین آمینواسیدهای ضروری برای ترمیم بافت عضلانی.

مهم‌تر از زمان‌بندی دقیق، تامین مجموع پروتئین روزانه و تقسیم آن بین وعده‌های غذایی است.

غذای کامل یا مکمل؟ (TVP در برابر SPI)



ایزوله سویا (SPI)

- فرم فیزیکی: پودر فوری
- تراکم پروتئین: بسیار بالا و متمرکز (معمولاً +۹۰٪)
- میزان فیبر: ناچیز (حذف شده در فرآوری)
- بهترین کاربرد: شیک‌های سریع برای دریافت پروتئین خالص بدون افزایش حجم غذا



سویای خشک (TVP)

- فرم فیزیکی: ماده غذایی جامد (نیاز به پخت)
- تراکم پروتئین: ~۵۰٪ (متغیر)
- میزان فیبر: بسیار بالا (۱۷.۵ گرم)
- بهترین کاربرد: تهیه یک وعده غذایی کامل و سیرکننده

محدودیت‌ها و موارد احتیاط



تداخلات تیروئیدی

افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید یا کسانی که داروهای خاص مصرف می‌کنند، باید مقدار مصرف منظم را با پزشک متخصص تنظیم کنند.



حساسیت‌های آلرژیک

سویا یکی از آلرژن‌های رایج است. افراد دارای سابقه حساسیت باید از مصرف آن خودداری کنند.



چالش‌های گوارشی

مصرف بیش از حد (به دلیل فیبر بسیار بالا) می‌تواند منجر به نفخ، گاز معده و احساس سنگینی شود. دوز را تدریجی افزایش دهید.

ماتریس نهایی ورزشکار: راهنمای اجرایی شما

هدف -> حجم (Bulking)

زمان: وعده اصلی روزمره

ترکیب طلایی: ۴۰-۶۰ گرم سویا + کته
برنج/ماکارونی + سس سالم



هدف -> کات (Cutting)

زمان: وعده اصلی روزمره

ترکیب طلایی: ۳۰-۴۰ گرم سویا + کلم
بروکلی/قارچ + روغن زیتون کم



هدف -> ریکاوری (Post-Workout)

زمان: پس از تمرین

ترکیب طلایی: ۴۰ گرم سویا +
کربوهیدرات سریع‌الجذب



هدف -> انرژی پیش از تمرین (Pre-Workout)

زمان: ۱.۵ ساعت قبل تمرین

ترکیب طلایی: ۳۰ گرم سویا +
سیب‌زمینی پخته (هضم آسان)



این صفحه را برای برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی خود ذخیره کنید. (Save this page for your meal prep planning)