

## Proteinele: vegetale sau animale?



Descriere imagine:  
Lucerna

**Organismul uman consuma zilnic, în medie, circa 25 grame de proteina, provenita din alimente de origine vegetala sau animala. Pentru descompunerea proteinei, organismul consuma multa energie, mai ales în cazul proteinei provenita din carnea consumata, care trebuie descompusa în aminoacizii care o compun.**

Omul si animalele depind de proteinele din plante, rezultate în urma sintezei aminoacizilor care le compun.

### **"Foamea de proteine" determina cresterea productiei de carne**

Consumul de proteine de origine animala (provenite mai ales din carne) a crescut în ultimele decenii de la 7 kg la 10 kg/an/persoana, la nivel global, iar în Europa de 3-4 ori (20-27 kg/an).

Aceasta "foame de proteine" a determinat o crestere substantiala a productiei de carne, de la 40 miliarde kg/an la 230 miliarde kg/an. Aceasta situatie a determinat si o **crestere cu peste 70% a consumului de proteina animala în defavoarea proteinei vegetale, provenita din consumul direct de plante.**

Consumul exagerat de proteina animala se datoreaza consumului mare de carne, mai ales în tarile dezvoltate. Astfel, **în SUA, în fiecare an se sacrifica pentru carne tot atâtea animale câti locuitori are Terra** iar în tarile Europei Occidentale consumul anual de carne a ajuns la aproximativ 100 kg/persoana, în situatia în care în lume mor zilnic de foame peste 38 de mii de copii.

În situația în care s-ar consuma cu 10% mai puține proteine de origine animală, pe întreaga planetă, suprafața agricolă eliberată de creșterea animalelor ar putea hrăni cca 1 miliard de oameni.

### **Modul de alimentație determină cantitatea de CO2 produs**

Modul de alimentație al omului se apreciază și după cantitatea de CO2 produsă în funcție de tipul de alimentație (vezi tabel). Astfel, în cazul unei alimentații preponderent carnivore, cantitatea estimată de CO2 realizată într-un an, pentru o persoană, este de 3-4 ori mai mare decât în cazul unei alimentații vegetariene.

Situația prezentată poate suscita multe întrebări și poate genera discuții. Răspunsul la toate acestea îl pot da viitoarele structuri de producție agricolă, care trebuie să realizeze un echilibru între producția vegetală și producția animală.

În acest sens, se impune creșterea ponderii culturilor proteice (soia, mazare, leguminoase furajere) care, în prezent, pe plan mondial, reprezintă numai 15% (220 milioane ha) din suprafața arabilă a Terrei (1450 milioane hectare, conform FAO).

În condițiile din România, în ultimele două decenii, din punct de vedere al asigurării unui necesar optim de proteine vegetale, există un mare dezechilibru în structura culturilor agricole, deoarece suprafețele cultivate cu specii de leguminoase proteice (soia, lucerna, trifoi, mazare, mazariche etc.) au o pondere mai mică decât media globală a Terrei, respectiv de circa 10% față de peste 60% la culturile cerealiere/

În consecință, agricultura este responsabilă, prin structurile sale vegetale și animale, și de asigurarea unei alimentații echilibrate de natură proteică.

### **AVANTAJE ECONOMICE: PROTEINA VEGETALĂ vs. PROTEINA ANIMALĂ**

Diferența dintre proteinele vegetale și cele animale poate fi apreciată, mai ales economic, și prin necesarul de suprafață cultivată pentru producerea acestora.

În acest sens, datele prezentate în tabel, evidențiază faptul că pentru producerea unui kilogram de proteină vegetală din lucerna este suficientă o suprafață cultivată cu această specie de numai 5 mp, în comparație cu proteinele animale, unde, pentru hrănirea animalelor care să realizeze 1 kg de proteină, este necesară o suprafață cultivată cu furaje de 120 mp, în cazul pasărilor, 170 mp în cazul porcilor sau 260 mp în cazul taurinelor, adică o suprafață de 25-50 de ori mai mare față de lucerna.

De asemenea, cultura de soia, cunoscută ca o plantă proteică, realizează 1 kg de proteină vegetală pe o suprafață de numai 12 mp, în comparație cu producerea de proteină animală.

Unele studii efectuate au ajuns la concluzia că aceeași suprafață de teren cultivată poate asigura hrana pentru 16 oameni cu alimentație vegetariană, dar aceeași suprafață nu poate asigura hrana pentru un om cu alimentație carnivora.

Sursa de proteine	Suprafață (m <sup>2</sup> )
Lucernă	5
Trifoi roșu	6,5
Soia (boabe)	12
Mazăre (boabe)	17
Cereale (boabe)	22
Lapte	58
Carne pasăre	120
Carne porc	170
Carne vită	260

*Suprafața necesară pentru a produce 1 kg de proteine de natură vegetală și animală*

### **CANTITATEA ECHIVALENTĂ DE CO<sub>2</sub> PRODUSĂ ÎN FUNCȚIE DE MODUL DE ALIMENTAȚIE A OMULUI**

Modul de alimentație	CO <sub>2</sub> (tone/an/ persoană)	%
1. Alimentație carnivoră (consum zilnic de carne în cantități mari)	5	416
2. Alimentație clasică (consum zilnic de carne, în cantități moderate)	3	250
3. Alimentație cu dominanță vegetariană (consum ocazional de carne)	1,7	142
4. Alimentație vegetariană (fără carne)	1,2	100

*Sursa: Aubert C., Le Berre N., 2007, Faut-il être végétarien pour la santé et la planète, Terre Vivante*

*Date prelucrate de Nicolae Dragomir*

*Nicolae Dragomir*