

در هر سنی روزانه به چه مقدار پروتئین نیاز داریم؟

بدن ما به پروتئین نیاز دارد تا سالم بماند و این ماده غذایی در حفظ سلامت اندام‌ها و بخش‌های مختلفی از بدن از جمله ماهیچه‌ها، بافت‌ها، استخوان و پوست و مو نقش دارد.



بدن ما به پروتئین نیاز دارد تا سالم بماند و این ماده غذایی در حفظ سلامت اندام‌ها و بخش‌های مختلفی از بدن از جمله ماهیچه‌ها، بافت‌ها، استخوان و پوست و مو نقش دارد. به گزارش ایسنا، پروتئین همچنین بخش مهمی از فرآیندهایی است که انرژی بدن را تامین و عنصر حیاتی اکسیژن را در سراسر بدن با جریان خون حمل می‌کند. پروتئین در عین حال به ساخت آنتی‌بادی‌های کمی که با عفونت‌ها و بیماری‌ها مبارزه می‌کنند و به سالم نگه داشتن سلول‌ها و ایجاد سلول‌های جدید کمک می‌کند.

چه مقدار پروتئین نیاز دارید؟

عدم دریافت پروتئین کافی در رژیم غذایی می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی شود. به عنوان مثال، بافت می‌تواند تجزیه شود و منجر به از دست دادن عضله شود. از سوی دیگر مصرف زیاد پروتئین لزوماً بهتر نیست. در حالی که می‌تواند به عضله‌سازی کمک کند اما بدن شما ممکن است مقدار اضافی آن را به عنوان چربی ذخیره کند. به گزارش «وب ام‌دی»، دستورالعمل‌های غذایی برای آمریکایی‌ها که توسط وزارت کشاورزی ایالات متحده و وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده تهیه شده است، مقادیر روزانه پروتئین را برای گروه‌های سنی مختلف طبق اطلاعات ذیل توصیه می‌کند:

- * کودکان زیر ۴ سال: ۱۳ گرم
- * کودکان ۴ تا ۸ ساله: ۱۹ گرم
- * کودکان ۹ تا ۱۳ ساله: ۳۴ گرم
- * زنان و دختران ۱۴ ساله و بالاتر: ۴۶ گرم
- * پسران ۱۴ تا ۱۸ ساله: ۵۲ گرم
- * مردان ۱۹ سال به بالا: ۵۶ گرم

به زبان ساده، اکثر افراد باید ۱۰ تا ۳۵ درصد کالری روزانه خود را به شکل پروتئین دریافت کنند. برای فعالیت‌هایی مانند دوچرخه سواری، وزنه برداری یا دویدن به کالری بیشتری نیاز دارید، اما درصد پروتئین در همان محدوده باقی می‌ماند. پس از ۴۰ سالگی، شما می‌توانید شروع به از دست دادن توده عضلانی کنید، وضعیتی که به عنوان «سارکوپنیا» شناخته می‌شود و ممکن است به پروتئین بیشتری نیاز داشته باشید. همچنین اگر اضافه وزن دارید، باید کالری دریافتی خود را کاهش دهید. یک متخصص تغذیه می‌تواند به شما کمک کند تا بفهمید چه مقدار پروتئین باید مصرف کنید.

بهترین منابع پروتئین کدامند؟

منابع پروتئین با کیفیت بالا عبارتند از:

- ماهی
- طیور
- گوشت گاو بدون چربی (به مقدار محدود)
- تخم مرغ
- محصولات لبنی

همچنین می‌توانید تمام پروتئین مورد نیاز خود را از منابع گیاهی دریافت کنید که شامل موارد زیر است:

- آجیل
 - دانه‌ها
 - حبوبات مانند لوبیا، نخود یا عدس
 - غلات مانند گندم، برنج یا ذرت
- می‌توانید مقادیر زیادی از این‌ها را با بخش‌های کوچک‌تری از منابع حیوانی، مانند محصولات لبنی یا تخم مرغ ترکیب کنید تا مطمئن شوید که اسیدهای آمینه کافی دریافت می‌کنید. در همین حال، میزان پروتئین دریافتی از گوشت‌های فرآوری شده را محدود کنید - مانند بیکن و سوسیس.

رژیم‌های غذایی با پروتئین بالا چه تاثیری بر ما دارند؟

برخی از برنامه‌های کاهش وزن، مانند رژیم «اتکینز» و رژیم «کتوژنیک»، نیاز به مقادیر بالایی از پروتئین و چربی دارند و در عین

حال کربوهیدرات ها را محدود می کنند. اما تحقیقات نشان می دهد که به نظر می رسد آنها در درجه اول فقط در کوتاه مدت خوب عمل می کنند. یکی از دلایل ممکن است این باشد که افراد نمی توانند این نوع برنامه غذایی را برای مدت طولانی رعایت کنند. مراقب باشید که چه رژیم هایی را امتحان می کنید. تمرکز فقط روی پروتئین و چربی می تواند شما را از دریافت تمام مواد مغذی مورد نیاز باز دارد و این وضعیت می تواند منجر به عوارض جانبی نظیر خستگی، سرگیجه، سردرد، بوی بد دهان و یبوست شود.