

چه مقدار پروتئین نیاز داریم؟

محصولات جدید غنی شده با پروتئین در قفسه های فروشگاه های خواربار فروشی عرضه و ظاهراً هر روز تبلیغ می شوند و رژیم های غذایی که پروتئین را در اولویت قرار می دهند نیز این روزها در رسانه های اجتماعی مورد توجه قرار می گیرند.



محصولات جدید غنی شده با پروتئین در قفسه های فروشگاه های خواربار فروشی عرضه و ظاهراً هر روز تبلیغ می شوند و رژیم های غذایی که به تپش، ادا، اهلست قرار می دهند، نه ها، رسانه های اجتماعی، مه، توجه قرار می دهند. به گزارش ایسنا، با این هجوم محصولات، به علاوه توصیه های تغذیه ای گاهی متناقض، ممکن است سخت باشد که بدانید آیا نیازهای تغذیه ای خود را تامین می کنید یا خیر.

در همین رابطه نشریه UVA Today با «ملانی برید»، متخصص تغذیه در مرکز سلامت و تندرستی دانشجویان دانشگاه ویرجینیا صحبت کرد تا حقیقت را در مورد پروتئین افشا کند. تغذیه سالم یکی از ارکان مهم در سبک زندگی صحیح و اصولی است. اگرچه توجه به خواب کافی، ورزش، دوری از محیط های تنش زا و … نیز تأثیر به سزایی در حفظ و تداوم سلامتی افراد ایفا می کنند. ولی به دلیل اهمیت بالای تغذیه اغلب آن را بر دیگر اصول مقدم می دانند.

به گفته متخصصان، پروتئین، حکم ستون فقرات مکانیسم دفاعی را در بدن ما دارد زیرا آنتی بادی ها و سایر سلول های ایمنی از این ماده مغذی و ضروری ساخته شده اند. از این رو توصیه می شود که سعی کنید در هر وعده غذایی از مواد خوراکی غنی از پروتئین مانند تخم مرغ، ماهی، مرغ، گوشت، لبنیات و غذاهای حاوی سویا استفاده کنید. پروتئین با کیفیت بالا را می توان در ترکیب سبزیجات، غلات کامل، حبوبات، لوبیا، عدس و آجیل نیز یافت.

چگونه می توانم بفهمم که پروتئین کافی مصرف می کنم؟
برید گفت: میزان توصیه شده رژیم غذایی برای یک «فرد اساساً سالم» حدود یک گرم پروتئین به ازای هر دو پوند وزن بدن یا ۰.۸ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است. برای مثال، فردی که ۱۶۰ پوند وزن دارد، باید حدود ۸۰ گرم پروتئین در روز بخورد. برید به مراجعه کنندگان می آموزد که از دستان خود برای تخمین اندازه سهم استفاده کنند. به عنوان مثال، یک همبرگر به اندازه کف دست یک فرد، چهار یا پنج اونس گوشت گاو است که مجموعاً حدود ۴۰ گرم پروتئین دارد و هر اونس هشت گرم پروتئین دارد.

برید می گوید: نیمی از نیاز شما به پروتئین در یک روز درست به همین اندازه است. منابع گیاهی پروتئین مانند لوبیا و آجیل، باید دو برابر شود تا مقدار پروتئین مشابهی دریافت شود. **آیا اگر ورزش می کنم به پروتئین بیشتری نیاز دارم؟**
به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، برای اکثر افراد، پاسخ منفی است. اشکال معمول ورزش نیازهای پروتئین فرد را به طور چشمگیری افزایش نمی دهد.

با این حال ورزشکاران استقامتی که برای مسابقاتی مانند ماراتن تمرین می کنند احتمالاً باید پروتئین خود را به ۱.۲ تا ۱.۶ گرم پروتئین برای هر ۲.۲ پوند وزن بدن افزایش دهند. ورزشکاران قدرتی - مانند بدنسازان - باید به ازای هر ۲.۲ پوند وزن بدن حدود ۲ گرم پروتئین دریافت کنند. اما ممکن است موقتی باشد.

برید گفت: بدن ما با افزایش تناسب اندام در استفاده از پروتئین و عضله سازی کارآمدتر می شود، بنابراین اعتقاد بر این است که زمانی که ورزش جدید است، بیشتر به پروتئین اضافی نیاز داریم. وی گفت: معمولاً برای افراد، نسبتاً آسان است که نیازهای پروتئینی خود را حتی با یک روال تمرینی جدید برآورده کنند، زیرا آنها همچنین کالری بیشتری برای تامین انرژی آن تمرینات مصرف می کنند.

آیا می توانم پروتئین کافی از رژیم غذایی گیاهی دریافت کنم؟
این متخصص گفت: منابع پروتئینی غیر گوشتی زیادی مانند آجیل، لوبیا، تخم مرغ و محصولات سویا مانند توفو وجود دارد. حتی محصولات غلات مانند نان، برنج و ماکارونی هم حاوی پروتئین هستند. برید افزود: حتی در هویج، کلم بروکلی و فلفل نیز می توان مقدار کمی پروتئین پیدا کرد. وگان ها و گیاهخواران اغلب نیاز به خوردن حجم بیشتری از غذا دارند – نه فقط برای تامین نیازهای پروتئینی خود، بلکه همچنین برای اطمینان از اینکه به طور کلی کالری کافی دریافت می کنند.

چه زمانی باید پروتئین بیشتری بخورم؟
برید گفت: اگر در حال ساختن چیزی هستید، احتمالاً به پروتئین بیشتری نیاز دارید. این در مورد عضله سازی و همچنین رشد سلول های جدید در دوران بارداری صدق می کند. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد زنان در دوران یائسگی باید اندکی پروتئین مصرفی خود را افزایش دهند. برید اضافه کرد

که با افزایش سن افراد، صرف نظر از جنسیت، مهم است که مطمئن شوید پروتئین کافی مصرف می کنید. برید از قیاس ساختن دیوار استفاده می کند. شما ممکن است تمام اجزای مورد نیاز خود را داشته باشید، اما اگر کسی از شما بخواهد در یک دقیقه یک دیوار بسازید، موفق نخواهید شد. پروتئین نیز به همین صورت عمل می کند - شما ممکن است تمام نیازهای روزانه خود را در یک وعده تامین کنید، اما بدن شما نمی تواند از آن به اندازه کافی برای ساخت عضله استفاده کند. در عوض، ممکن است به عنوان انرژی ذخیره یا سوزانده شود. برید گفت: ممکن است این توصیه تکراری به نظر برسد، اما باید سه وعده غذایی در روز و مقداری میان وعده مصرف کنید.