

روزانه چقدر پروتئین بخوریم؟



درحالی که برخی از کارشناسان عقیده دارند که مصرف بیشتر پروتئین (به ویژه در افراد مسن) می تواند در شرایط خاص مفید باشد، اما برخی تحقیقات نیز نشان داده که این موضوع معمولاً مزیت خاصی ایجاد نمی کند.

درحالی که برخی از کارشناسان عقیده دارند که مصرف بیشتر پروتئین (به ویژه در افراد مسن) می تواند در شرایط خاص مفید باشد، اما برخی تحقیقات نیز نشان داده که این موضوع معمولاً مزیت خاصی ایجاد نمی کند. به گزارش ایسنا، به نقل از دیجیاتو، پروتئین یکی از مواد مغذی ضروری برای بدن است، اما در دنیای امروزی که دستورات غذایی متنوع و زیادی وجود دارد، اغلب مشخص نیست بدن انسان چه مقدار از این ماده مغذی نیاز دارد. در این مطلب، براساس نظر کارشناسان مربوطه به این موضوع می پردازیم که مقدار پروتئین روزانه مناسب برای افراد سالم، ورزشکاران و سالمندان چقدر است و آیا افراط در مصرف آن خطری دارد یا خیر.

پروتئین چیست و چرا اهمیت دارد؟
پروتئین یکی از سه مواد مغذی اصلی و ضروری بدن است (در کنار کربوهیدرات و چربی) و نقش مهمی در تأمین انرژی دارد. این ماده برای ساخت و ترمیم بافت ها، تقویت سیستم ایمنی و تولید آنزیم ها و هورمون ها بسیار مهم است. پروتئین ها از اسیدهای آمینه ساخته شده اند که ۹ نوع از آنها باید از طریق غذا تأمین شوند. برخلاف چربی و کربوهیدرات، بدن نمی تواند پروتئین را ذخیره کند و به همین دلیل مصرف روزانه آن ضروری است. به گفته دانشمندان، در شرایط شدید مثل روزه داری طولانی یا بیماری جدی، بدن عضلات خود را تجزیه می کند تا اسیدهای آمینه مورد نیاز آزاد شوند.

میزان مورد نیاز پروتئین برای انسان ها
مقدار پروتئینی که یک فرد باید مصرف کند به سن، سطح فعالیت فیزیکی و شرایط سلامتی بستگی دارد. بااین حال، مقدار توصیه شده روزانه (RDA) تقریباً برای همه یکسان اعلام بوده و طبق گفته دانشمندان، ۰.۸ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن فرد است. برای مثال، اگر فردی ۶۵ کیلو وزن داشته باشد، باید حدود ۵۲ گرم پروتئین در روز مصرف کند. اما باید به این نکته مهم توجه کرد که این مقدار فقط برای جلوگیری از کمبود پروتئین اعلام شده است و افراد خاص مانند سالمندان، ورزشکاران و زنان باردار یا شیرده ممکن است به ۱.۲ تا ۲ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود پروتئین نیاز داشته باشند.

آیا مصرف بیش از حد پروتئین مضر است؟
درحالی که برخی از کارشناسان عقیده دارند که مصرف بیشتر پروتئین (به ویژه در افراد مسن) می تواند در شرایط خاص مفید باشد، اما برخی تحقیقات نیز نشان داده که این موضوع معمولاً مزیت خاصی ایجاد نمی کند. خبر خوب اینکه دانشمندان با انجام چند تحقیق اعلام کرده اند که در افراد سالم، افزایش میزان مصرف پروتئین باعث بیماری های کلیوی، سرطان یا پوکی استخوان نمی شود.

بهترین زمان مصرف پروتئین
آیده «بازه زمانی آنابولیک» (به معنای مصرف پروتئین در حدود ۴۵ دقیقه پس از ورزش) توسط تحقیقات علمی رد شده است. به گفته دانشمندان، عضلات تا ۲۴ ساعت بعد از ورزش نسبت به اثرات پروتئین حساس هستند، بنابراین مهم تر از زمان دقیق، تأمین پروتئین کافی در طول روز است.

افزایش پروتئین در هر وعده می تواند احساس سیری را بیشتر کرده و پرخوری را کاهش دهد. در افرادی که داروهای کاهش اشتها مصرف می کنند، مصرف پروتئین ممکن است به حفظ عضله کمک کند، هرچند ورزش مقاومتی بهترین راهکار است.

بهترین منابع پروتئین
پروتئین در منابع حیوانی (گوشت، ماهی، تخم مرغ، لبنیات) و گیاهی (حبوبات، سویا، غلات کامل، مغزها و دانه ها) وجود دارد. پروتئین های حیوانی اغلب اسیدهای آمینه ضروری بیشتری دارند و جذب آنها آسان تر است، اما یک رژیم گیاهی متنوع نیز می تواند تمام نیازهای بدن را برطرف کند. بااین حال، امروزه محصولات عجیب و غریب سرشار از پروتئین زیادی مثل پاپ کورن، چیپس و آبنبات هم در بازار موجود است که به گفته محققان بیشتر تبلیغاتی و بی فایده هستند.