

به مقدار کافی پروتئین بخورید

پروتئین به بدن کمک می‌کند که سلول‌های آسیب‌دیده را جایگزین کند و سلول‌های جدید بسازد...



پروتئین به بدن کمک می‌کند که سلول‌های آسیب‌دیده را جایگزین کند و سلول‌های جدید بسازد.

زنان باردار، کودکان و نوجوانان باید به طور خاص به طور کافی پروتئین دریافت کنند.

گوشت یک منبع خوب پروتئین است، اما از آنجایی که گوشت همچنین غنی از کلسترول است، نباید تنها بر آن به عنوان یک منبع پروتئین تکیه کنید. گوشت ماهی و مرغ و سایر طیور، غلات سیوس‌دار، سویا، نخود و فراورده‌های لبنی نیز منبع پروتئین هستند.

اغلب بزرگسالان نیاز به دو یا سه وعده پروتئین در روز دارد، اما این میزان بر اساس نیازهای سلامتی و سن شما ممکن است متفاوت باشد. یک وعده غذایی پروتئین معادل حدود صد گرم گوشت قرمز، گوشت قرمز یا ماهی است. نیم فنجان لوبیای خشک، یک تخم مرغ، 30 گرم پنیر یا حدود دو قاشق چایخوری کره بادام زمینی نیز یک وعده پروتئین را فراهم خواهد کرد.