

## دریافت پروتئین باید در طول روز باشد

توصیه انجمن ملی صنایع لبنی باوارین آلمان این است که هر کسی باید روزانه بین ۵۰ تا ۵۵ گرم پروتئین دریافت کند و ایده‌آش آن است که ۱۰ تا ۲۵ گرم آن در طول روز باشد.



- همشهری آنلاین: توصیه انجمن ملی صنایع لبنی باوارین آلمان این است که هر کسی باید روزانه بین ۵۰ تا ۵۵ گرم پروتئین دریافت کند و ایده‌آش آن است که ۱۰ تا ۲۵ گرم آن در طول روز باشد.

خبرگزاری آلمان گزارش داد، بر اساس این توصیه، این کار، هضم پروتئین را ساده‌تر می‌کند و به طور مداوم به بدن مواد مفید را تغذیه می‌سازد.

پروتئین در مراقبت و ساختن ماهیچه‌ها نقش مهمی دارد.

بنا به اعلام این انجمن، برای نمونه می‌توان گفت ۲۵ گرم پروتئین در ۲۰۰ گرم پنیر کم چرب وجود دارد.

ورزشکارانی که می‌خواهند ماهیچه‌هایشان بزرگ‌تر شود، باید پس از تمرین‌های قدرتی، خوراکی‌هایی غنی از پروتئین بخورند.