

چه مقدار پروتئین نیاز داریم؟

31 فروردین 1404

محصولات جدید غنی شده با پروتئین در قفسه‌های فروشگاه‌های خواربار فروشی عرضه و ظاهراً هر روز تبلیغ می‌شوند و رژیم‌های غذایی که پروتئین را در اولویت قرار می‌دهند نیز این روزها در رسانه‌های اجتماعی مورد توجه قرار می‌گیرند.

با این هجوم محصولات، به علاوه توصیه‌های تغذیه‌ای گاهی متناقض، ممکن است سخت باشد که بدانید آیا نیازهای تغذیه‌ای خود را تامین می‌کنید 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 محیط‌های تنش‌زا و ... نیز تأثیر به‌سزایی در حفظ و تداوم سلامتی افراد ایفا می‌کنند. ولی به دلیل اهمیت بالای تغذیه اغلب آن را بر دیگر اصول مقدم می‌دانند.

به گفته متخصصان، پروتئین، حکم ستون فقرات مکانیسم دفاعی را در بدن ما دارد زیرا آنتی‌بادی‌ها و سایر سلول‌های ایمنی از این ماده مغذی و ضروری ساخته شده‌اند. از این رو توصیه می‌شود 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 می‌توان در ترکیب سبزیجات، غلات کامل، حبوبات، لوبیا، عدس و آجیل نیز یافت.

چگونه می‌توانم بفهمم که پروتئین کافی مصرف می‌کنم؟

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 می‌آموزد 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 می‌گوید: 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 می‌کنم 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 نمی‌دهد.

با این حال ورزشکاران استقامتی که برای مسابقاتی مانند ماراتن تمرین می‌کنند 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 می‌شود، 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 می‌کنند.

آیا می‌توانم 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 می‌توان مقدار کمی پروتئین پیدا کرد.

وگان‌ها 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 می‌کنند.

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 سلول‌های جدید در دوران بارداری صدق می‌کند.

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد 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 آجرهای 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.