

چه کسانی باید پروتئین بیش تری مصرف کنند؟

29 بهمن 1401

اگر شما بتوانید پروتئین مورد نیاز بدن تان را به صورت ترکیبی تامین کنید، بیشترین سود را به بدن تان رسانده‌اید؛ مثلاً برای دریافت ۵۰ گرم پروتئین ترکیبی می‌توانید روزی ۲۱ گرم مرغ، ۲ عدد تخم‌مرغ، ۲ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی و ۸ گرم ماست را در وعده‌های مختلف غذایی مصرف کنید.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت چهار گروه نیاز بیشتری به مصرف پروتئین دارند که شامل افراد زیر هستند:

_ بدن سازان: شما به عنوان یک ورزشکار ممکن است طی تعریق شدید، صدمات شدید، صدمات خفیف مکرر مانند کشیدگی عضلانی، پیچ خوردگی و التهاب‌ها و همچنین فشار فیزیولوژیک دچار اتلاف پروتئین بیشتری از بدن تان شوید. اگر به منظور پرورش عضلات به کار با وزنه روی آورده‌اید، نیاز بیشتری به مصرف پروتئین خواهید داشت. پروتئین‌ها مسئول تامین ۵ تا ۱۵ درصد انرژی مورد نیاز برای این گونه ورزش‌ها هستند. ورزشکاران استقامتی می‌توانند از مقادیر بالایی پروتئین تا حد ۱.۵ تا ۲ گرم در هر کیلوگرم وزن بدن استفاده کنند.

_ افرادی که مستعد افزایش وزن هستند: مصرف مقادیر بالای پروتئین فرایند هضم آن را کند می‌کند و همین احساس سیری را در فرد طولانی‌تر خواهد کرد و تثبیت قند خون را به همراه خواهد داشت. این روند برای کسانی که قصد دارند وزن کم کنند، مفید است. در طول برنامه کاهش وزن، مصرف پروتئین منجر به کاهش از دست دادن توده عضلانی نیز می‌شود. حبوبات منبع بسیار خوبی از پروتئین برای کسانی هستند که چاق‌اند و قصد کاهش وزن دارند. خوردن روزانه یک وعده لوبیا یا نخود، عدس، **نخود فرنگی** و ... احساس سیری را افزایش می‌دهد و به طور بالقوه کنترل کننده وزن است.

_ افرادی که قند و چربی بالاتری مصرف می‌کنند: بررسی‌ها نشان داده افرادی که بیشتر حجم رژیم غذایی‌شان شامل نان، ماکارونی و بسته‌های شیرین میان وعده است، می‌توانند از مقادیر بیشتر پروتئین بهره ببرند و از میزان مصرف شکر و کربوهیدرات‌های ساده بکاهند. مصرف بالاتر پروتئین به علاوه کربوهیدرات‌های سالم و پیچیده در این افراد مساوی است با جلوگیری از بیماری‌های قلب، کاهش فشار خون و کاهش سطح ال دی ال یا همان کلسترول مضر.

_ افراد میانسال: بعد از سن ۵۰ سالگی، گرفتن مقادیر بیشتری پروتئین برای جلوگیری از کاهش توده عضلانی مفید و البته اجتناب ناپذیر است. افراد مسن در معرض از دست دادن تدریجی توده عضلانی بدون چربی هستند. البته به این افراد توصیه نمی‌شود که میزان مصرف گوشت قرمز، محصولات لبنی، **تخم مرغ** و دیگر محصولات چربی‌های اشباع دارند را بالا ببرند، بلکه این افراد می‌توانند از راه مصرف لوبیا، دانه‌ها، غلات کامل، آجیل و ماهی پروتئین بیشتری را وارد رژیم غذایی خود کنند.