

بررسی سریع مقدار پروتئین در مواد غذایی: چند لیست غذایی نمونه Quick Nutrition Check for Protein: Sample Menu

پروتئین در بسیاری از مواد غذایی یافت می‌شود و عنصری ضروری برای حفظ سلامت بدن به شمار می‌رود. مقدار پروتئینی که به آن نیاز دارید، بر اساس وزن بدن شما تعیین می‌شود. یک فرد بزرگسال با وزن 80 کیلوگرم (176 پوند) به حدود 64 گرم پروتئین در روز نیاز دارد در حالی که یک فرد بزرگسال با 65 کیلوگرم وزن (143 پوند) به حدود 52 گرم پروتئین در روز نیاز دارد.

برنامه‌های غذایی نمونه به شما نشان می‌دهد که چطور پروتئین مورد نیاز بدن را می‌توان به راحتی با مصرف غذاهای ترکیبی (گیاهی و حیوانی) و مواد غذایی وگان (مواد غذایی فقط گیاهی) تامین کرد.

لیست غذایی نمونه 1 * رژیم غذایی ترکیبی (گیاهی و حیوانی)

پروتئین (گرم)	صبحانه
5	جودوسر پخته 175 میلی لیتر (3/4 پیمانه)
9	شیر کم چرب 250 میلی لیتر (1 پیمانه)
1	توت فرنگی 250 میلی لیتر (1 پیمانه)
7	بادام 60 میلی لیتر (1/4 پیمانه)
ناهار	
3	سوپ سبزیجات 250 میلی لیتر (1 پیمانه)
	ساندویچ:
8	1 نان غلات کامل 2 تکه (70 گرم)
12	1 گوشت قرمز و گوشت ماکیان کم چرب 37.5 گرم (1 1/4 اونس)
1 >	1 کاهو، خیار یا گوجه 1 تکه از هر کدام

0	10 میلی لیتر (2 قاشق چایخوری)	1 مایونز
1	1 عدد متوسط	پرتقال
شام		
19	75 گرم یا 125 میلی لیتر (2 1/2 اونس یا 1/2 پیمانه)	ماهی سالمون یا سایر ماهی ها، گریل شده با برش های لیمو
5	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	برنج قهوه ای
2	6 ساقه متوسط	مارچوبه، کباب شده
2	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	سالاد ترکیبی
0	15 میلی لیتر (1 قاشق غذاخوری)	سس سالاد
1 >	125 میلی لیتر (1/2 پیمانه)	سالاد میوه
میان وعده عصرگاهی		
9	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	شیر کم چرب
3	1 مافین کوچک، ابعاد 3.8 سانتی متر در 6.3 سانتی متر، 45 گرم	مافین بلوبری با غلات کامل، خانگی
88		مجموع

لیست غذایی نمونه 2 *
رژیم غذایی وگان (مواد غذایی فقط گیاهی)

پروتئین (گرم)	صبحانه
7	شیر سویای غنی شده 250 میلی لیتر (1 پیمانه)
1	بلوبری 250 میلی لیتر (1 پیمانه)
4	نان تست غلات کامل 2 تکه (70 گرم)
7	کره بادام 30 میلی لیتر (2 قاشق غذاخوری)

ناهار		
3	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	سوپ سبزیجات
		بوریتوی لوبیا:
6	1 تکه بزرگ (70 گرم)	1 تورتیلای غلات کامل
8	175 میلی لیتر (3/4 پیمانه)	1 خوراک لوبیای مکزیکی
1	125 میلی لیتر (1/2 پیمانه)	1 کاهو، خیار، گوجه خرد شده با سس سالسا
1	1 عدد متوسط	گلابی
شام		
		کسرول پخته:
12	150 گرم / 175 میلی لیتر (3/4 پیمانه)	1 توفو
5	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	1 برنج قهوه‌ای
2	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	1 گوجه، پیاز و فلفل پخته
2	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	سالاد ترکیبی
0	15 میلی لیتر (1 قاشق غذاخوری)	سس سالاد
1 >	125 میلی لیتر (1/2 پیمانه)	سالاد میوه
میان وعده عصرگاهی		
		اسموتی شکلات و موز
7	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	1 شیر سویای غنی شده
1	125 میلی لیتر (1/2 پیمانه)	1 موز، یخ زده
5	60 میلی لیتر (1/4 پیمانه)	1 گردو

1	15 میلی لیتر (1 قاشق غذاخوری)	۱ کاکائو
74		مجموع

* مقدار غذایی که برای حفظ وزن سالم باید مصرف کنید، به مواردی چون سن، جنسیت، وزن فعلی، میزان فعالیت بدنی و تمایل شما به کم کردن وزن بستگی دارد. به همین خاطر ممکن است مقدار غذا و کالری مورد نیاز شما با آنچه در این لیست ها آمده متفاوت باشد.



برای کسب اطلاعات بیشتر و راهنمایی درباره نیازها و ترجیحات غذایی خود با شماره 1-1-8 تماس بگیرید و درخواست کنید که با یک کارشناس تغذیه هیلثلینک بی سی صحبت کنید. کارشناس تغذیه به سؤالات شما پاسخ می دهد و درباره منابعی که به زبان مادری شما در دسترس است شما را راهنمایی خواهد کرد.

1-1-8 خدمات ترجمه را به بیش از 130 زبان ارائه می دهد. پس از تماس با 1-1-8 شما به یک متصدی خدمات بهداشتی انگلیسی زبان وصل خواهید شد. برای دریافت خدمات به زبانهای دیگر، صرفاً زبانی را که خواهان آن هستید ذکر کنید (برای مثال بگویید «فارسی»/«Farsi») و یک مترجم به تماس تلفنی خواهد پیوست.

برای کسب اطلاعات بیشتر، منبع زیر را ببینید:

۱ هلتلینک بی سی www.healthlinkbc.ca - اطلاعات بهداشتی غیر اورژانسی و مورد تأیید پزشکی دریافت کنید.

این اطلاعات به عنوان منابعی برای آگاهی رسانی بیشتر ارائه می گردند که پنداشته می شود در زمان انتشار قابل اعتماد و درست بوده اند و نباید به عنوان تبلیغی برای هیچ گونه اطلاعات، خدمت، محصول یا شرکتی تلقی شوند.



توزیع به وسیله متن:

دائیتیشن سروسز هیلثلینک بی سی (سابقه ڈائل-اے- ڈائیتیشن بی سی کے خدمات کارشناسی تغذیه در سازمان هلتلینک بی سی (پیش از این موسوم به Dial-A-Dietitian)، اطلاعات و منابع رایگان را در مورد تغذیه برای ساکنان بی سی و متخصصان بهداشت ارائه می نماید. به www.healthlinkbc.ca/healthy-eating مراجعه کنید یا (از هر جای بی سی) با 1-1-8 تماس بگیرید. مترجم شفاهی به بیش از 130 زبان در دسترس هستند.

