

## پروتئین و سلامت شما Protein and your health

### چرا پروتئین مهم است؟

غلات، سبزیجات و میوه‌ها نیز مقدار کمی پروتئین به رژیم غذایی شما اضافه می‌کنند.

شما ممکن است محصولات غذایی مانند غلات صبحانه، مین و عده‌ها و نوشیدنی‌های شیر را ببینید که به عنوان پروتئین بالا به بازار عرضه می‌شوند. این‌ها معمولاً حاوی لبنیات، تخم‌مرغ یا مواد گیاهی برای افزایش محتوای پروتئین خود هستند. حتماً به جدول اطلاعات تغذیه‌ای محصول مراجعه کنید تا محصولاتی با چربی اشباع، شکر و سدیم کمتر انتخاب کنید.

### کدام مواد غذایی پروتئینی را باید بیشتر مصرف کنم؟

هر روز غذاهای پروتئینی گیاهی مصرف کنید. آنها فیبر بیشتر و چربی اشباع کمتری نسبت به برخی از منابع پروتئین حیوانی دارند. خوردن چربی اشباع کمتر می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکتة مغزی را کاهش دهد.

هنگام مصرف پروتئین حیوانی، ماهی و صدف، گوشت‌های کم‌چرب مانند فیله خوک، استیک راسته یا کبابی، مرغ بدون پوست و لبنیات کم‌چرب را به عنوان گزینه‌های سالم‌تر انتخاب کنید. روش‌های پخت سالم مانند کباب کردن، گریل کردن، بریان کردن، سرخ کردن یا تفت دادن را امتحان کنید.

### چگونه می‌توانم نیاز پروتئینی خود را برآورده کنم؟

اکثر مردم می‌توانند به راحتی نیازهای پروتئینی خود را از طریق غذا تأمین کنند، حتی اگر پروتئین از منابع گیاهی باشد. برای دریافت پروتئین «کامل»، لازم نیست غذاهای گیاهی مختلف را در یک وعده غذایی ترکیب کنید. اگر در طول روز انواع غذاهای پروتئینی گیاهی را مصرف کنید، بدن شما این کار را برای شما انجام خواهد داد.

سعی کنید در تمام وعده‌های غذایی، یک چهارم بشقاب خود را با غذاهای پروتئینی پر کنید. همچنین می‌توانید یک منبع پروتئین به میان وعده‌های خود اضافه کنید تا سیرکننده‌تر شوند. برای اضافه کردن پروتئین به وعده‌های غذایی و میان وعده‌های‌تان، این نکات را امتحان کنید:

- غلات گرم را با شیر یا نوشیدنی سوپای غنی‌شده بدون شکر درست کنید
- حمص را با سبزیجات خرد شده میل کنید یا از آن به عنوان سس ساندویچ استفاده کنید
- لوبیا و عدس کنسروی کم‌سدیم را به سوپ‌ها و خورش‌ها اضافه کنید

پروتئین یک ماده مغذی ضروری برای سلامتی شماست و در بسیاری از مواد غذایی یافت می‌شود. بدن شما از پروتئین برای تأمین انرژی و موارد زیر استفاده می‌کند:

- ساخت و ترمیم سلول‌هایی مانند سلول‌های موجود در عضلات، مو، پوست و ناخن‌ها
- حفظ سلامت سیستم ایمنی بدن
- ساخت آنزیم‌ها و هورمون‌ها

### به چه مقدار پروتئین نیاز دارم؟

بزرگسالان سالم 19 سال یا بالاتر به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود روزانه به حدود 0.8 گرم پروتئین نیاز دارند. برای محاسبه نیاز پروتئین خود، مراحل زیر را دنبال کنید.

|         |                                                          |
|---------|----------------------------------------------------------|
| مرحله 1 | وزن به پوند ÷ 2.2 = وزن به کیلوگرم                       |
| مرحله 2 | وزن به کیلوگرم × 0.8 = نیاز تقریبی روزانه پروتئین به گرم |

برای مثال، یک فرد بالغ با وزن 80 کیلوگرم (176 پوند) روزانه به حدود 64 گرم پروتئین نیاز دارد، در حالی که یک فرد بالغ با وزن 65 کیلوگرم (143 پوند) روزانه به حدود 52 گرم پروتئین نیاز دارد.

گروه‌های زیر نیازهای پروتئینی متفاوتی نسبت به آنچه در بالا توصیه شده است، دارند:

- نوزادان، کودکان و نوجوانان
- افرادی که باردار یا شیرده هستند
- برخی از ورزشکاران
- افراد با شرایط خاص سلامتی مانند سارکوپنی، تحلیل رفتن عضلات مرتبط با سن و ضعف

با شماره 1-8-1 تماس بگیرید تا با یک متخصص تغذیه صحبت کنید و میزان پروتئین مناسب برای خود را بیابید.

### کدام مواد غذایی حاوی پروتئین هستند؟

پروتئین در لوبیا، نخود فرنگی و عدس، آجیل و دانه‌ها، محصولات سویا مانند توفو و نوشیدنی سویا، گوشت، مرغ، ماهی، صدف، محصولات لبنی و تخم مرغ یافت می‌شود.

میزان پروتئین موجود در هر پیمانه، جدول اطلاعات تغذیه‌ای روی برچسب را بررسی کنید.

پودرهای پروتئین اغلب از مواد لبنی مانند آب پنیر یا کازئین یا مواد گیاهی مانند سویا یا نخود فرنگی تهیه می‌شوند. به طور کلی، یک پودر پروتئین ساده و بدون مواد اضافی مانند شیرین کننده‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی یا محصولات گیاهی انتخاب کنید.

#### چقدر پروتئین بخورم؟

برای تخمین میزان پروتئین مصرفی، مقدار تمام غذاها و نوشیدنی‌هایی که در یک روز می‌خورید و می‌نوشید را ثبت کنید. سپس، پروتئینی که خورده‌اید را با استفاده از مقادیر جدول زیر جمع کنید.

همچنین می‌توانید میزان پروتئین یک غذای خاص را روی در پرونده مواد مغذی کانادا برای غذاهای بسته‌بندی‌شده، میزان پروتئین در جدول اطلاعات تغذیه‌ای روی برچسب غذا ذکر شده است.

#### برای کسب اطلاعات بیشتر

راهنمای غذایی کانادا: غذاهای پروتئینی بخورید:  
<https://food-guide.canada.ca/en/healthy-eating-recommendations/make-it-a-habit-to-eat-vegetables-fruit-whole-grains-and-protein-foods/eat-protein-foods>

• توفو یا سایر محصولات غذایی سویا مانند دانه سویا، ادامامه یا تمپه را به روش هم‌زدن-سرخ کردن بپزید

• از مرغ ریش ریش شده، ماهی، گوشت خوک یا گوشت بدون چربی ورقه شده در ساندویچ یا لقمه استفاده کنید

• آجیل و دانه‌ها را روی غلات یا سالاد بپاشید

• از پنیر کاتیج یا ماست یونانی به همراه میوه یا در اسموتی‌ها لذت ببرید

• پنیر کم چرب، کره بادام زمینی یا ماهی کنسرو شده را با کراکر غلات کامل یا نان تست میل کنید

• یک مشت آجیل، دانه، نخود برشته یا ادامامه به عنوان میان وعده میل کنید

#### پودر پروتئین چگونه؟

بیشتر افراد به پودر پروتئین نیاز ندارند زیرا نیاز پروتئینی آنها به راحتی از طریق غذا قابل تأمین است. خوردن انواع غذاهای غنی از پروتئین به شما کمک می‌کند تا پروتئین کافی و همچنین سایر مواد مغذی مانند آهن، روی، ویتامین B12 و کلسیم را دریافت کنید.

اگر دریافت پروتئین کافی از غذا برایتان دشوار است، پودر پروتئین می‌تواند مفید باشد. پودرهای پروتئینی اغلب در هر وعده 10 تا 30 گرم پروتئین ارائه می‌دهند. برای اطلاع از

میزان پروتئین موجود در مواد غذایی

| غذا                                                         | اندازه هر وعده                                                      | پروتئین تقریبی (گرم) |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------|
| تمپه، پخته شده                                              | 150 گرم (5 اونس)                                                    | 27                   |
| گوشت یا مرغ، پخته شده                                       | 75 گرم (2 و نیم اونس)                                               | 22                   |
| ماهی یا غذاهای دریایی، پخته شده                             | 75 گرم (2 و نیم اونس)                                               | 19                   |
| تخمه کدو                                                    | 60 میلی لیتر (¼ پیمانه)، 60 گرم                                     | 17                   |
| ماست، به سبک یونانی                                         | 175 میلی لیتر (¾ پیمانه)                                            | 16                   |
| پنیر کاتیج یا ریکوتا                                        | 125 میلی لیتر (½ پیمانه)                                            | 15                   |
| برگر سویا                                                   | 75 گرم (2 و نیم اونس)                                               | 14                   |
| حمص                                                         | 175 میلی لیتر (¾ پیمانه)                                            | 14                   |
| شاهدانه                                                     | 60 میلی لیتر (¾ پیمانه)                                             | 13                   |
| تخم مرغ                                                     | 2 عدد متوسط                                                         | 12                   |
| پنیر، نیمه سفت (چدار، سوئیسی، موزارلا، مونتری)              | 50 گرم (1 و نیم اونس)                                               | 12                   |
| لوبیا، نخود فرنگی یا عدس، پخته شده                          | 175 میلی لیتر (¾ پیمانه)                                            | 12                   |
| توفو، سفت یا نیمه سفت                                       | 150 گرم (5 اونس)                                                    | 12                   |
| آجیل سویا                                                   | 60 میلی لیتر (¾ پیمانه)                                             | 10                   |
| شیر گاو                                                     | 250 میلی لیتر (1 پیمانه)                                            | 9                    |
| بادام یا بادام زمینی                                        | 60 میلی لیتر (¾ پیمانه)                                             | 8                    |
| ماست، ماست معمولی یا کفیر                                   | 175 میلی لیتر (¾ پیمانه)                                            | 7                    |
| کره بادام یا بادام زمینی                                    | 30 میلی لیتر (2 قاشق غذاخوری)                                       | 7                    |
| مغز تخمه آفتابگردان یا دانه چیا                             | 60 میلی لیتر (¾ پیمانه)                                             | 7                    |
| نوشیدنی سوپای غنی شده                                       | 250 میلی لیتر (1 پیمانه)                                            | 7                    |
| ماست سویا                                                   | 175 میلی لیتر (¾ پیمانه)                                            | 7                    |
| کره تخمه آفتابگردان یا ارده (کره کنجد)                      | 30 میلی لیتر (2 قاشق غذاخوری)                                       | 5                    |
| نان                                                         | 1 برش (35 گرم)                                                      | *4                   |
| کینوا، اسپلت، یف یا امارانت، پخته شده                       | 125 میلی لیتر (½ پیمانه)                                            | 5                    |
| بادام هندی، گردو، گردوی آمریکایی یا قدق                     | 60 میلی لیتر (¾ پیمانه)                                             | 5                    |
| پاستا یا رشته فرنگی، پخته شده                               | 125 میلی لیتر (½ پیمانه)                                            | 4                    |
| غلات، گرم، پخته شده                                         | 175 میلی لیتر (¾ پیمانه)                                            | 4                    |
| غلات صبحانه، سرد                                            | 30 گرم                                                              | *3                   |
| برنج، پخته شده                                              | 125 میلی لیتر (½ پیمانه)                                            | 3                    |
| نوشیدنی های گیاهی غنی شده (بادام، بادام هندی، برنج، نارگیل) | 250 میلی لیتر (1 پیمانه)                                            | 1                    |
| سبزیجات                                                     | 125 میلی لیتر (½ پیمانه) یا 250 میلی لیتر (1 پیمانه) سبزیجات برگدار | 1                    |
| میوه                                                        | 1 میوه کامل یا 125 میلی لیتر (½ قجان)                               | 1                    |

g = گرم، mL = میلی لیتر، Tbsp = قاشق غذاخوری

منبع: پرونده مواد مغذی کانادا

\*جدول اطلاعات تغذیه ای روی برچسب مواد غذایی را بررسی کنید زیرا محصولات از نظر میزان پروتئین متفاوت هستند.