

Protein và sức khỏe của bạn

Protein and your health

Tại sao protein lại quan trọng?

Protein là chất dinh dưỡng thiết yếu cho sức khỏe của bạn và có trong nhiều loại thực phẩm. Cơ thể bạn sử dụng protein để tạo năng lượng và để:

- Sản sinh và phục hồi các tế bào như các tế bào nằm trong cơ, tóc, da và móng tay của bạn
- Giữ cho hệ miễn dịch của bạn được khỏe mạnh
- Tạo ra các loại enzyme và hormone

Tôi cần bao nhiêu protein?

Người lớn khỏe mạnh từ 19 tuổi trở lên cần khoảng 0.8 gam (g) protein cho mỗi kilôgam (kg) trọng lượng cơ thể mỗi ngày. Thực hiện theo các bước dưới đây để tính toán nhu cầu protein của bạn.

Bước 1	Cân nặng tính bằng pound (lbs) ÷ 2.2 = cân nặng tính bằng kg
Bước 2	Cân nặng tính bằng kg × 0.8 = ước lượng nhu cầu protein hàng ngày tính bằng g

Ví dụ, một người trưởng thành nặng 80 kg (176 lbs) cần khoảng 64 g protein mỗi ngày, trong khi một người trưởng thành nặng 65 kg (143 lbs) cần khoảng 52 g protein mỗi ngày.

Các nhóm sau đây có nhu cầu protein khác với khuyến nghị ở trên:

- Trẻ sơ sinh, trẻ em và thanh thiếu niên
- Những người đang mang thai hoặc cho con bú
- Một số vận động viên
- Những người có một số tình trạng sức khỏe nhất định như teo cơ, giảm cơ do tuổi tác và suy nhược

Gọi **8-1-1** để nói chuyện với chuyên gia dinh dưỡng để tìm hiểu lượng protein phù hợp với bạn.

Những loại thực phẩm nào chứa protein?

Protein có trong các loại hạt đậu, đậu Hà Lan và đậu lăng, quả hạch và hạt, sản phẩm làm từ đậu nành như đậu phụ và đồ uống từ đậu nành, thịt động vật, thịt gia cầm, cá, động vật có vỏ, sản phẩm làm từ sữa và trứng. Ngũ cốc, rau củ và trái cây cũng bổ sung những lượng nhỏ protein vào chế độ ăn uống của bạn.

Bạn có thể thấy các sản phẩm thực phẩm như ngũ cốc ăn sáng, thanh đồ ăn nhẹ (snack bar) và đồ uống từ sữa được quảng cáo là giàu protein. Những loại thực phẩm này thường chứa các thành phần từ sữa, trứng hoặc thực vật để tăng hàm lượng protein. Hãy nhớ xem bảng Thông tin Dinh dưỡng của sản phẩm để chọn những loại sản phẩm có ít chất béo bão hòa, đường và muối.

Tôi nên ăn những loại thực phẩm giàu protein nào thường xuyên nhất?

Hãy ăn những loại thực phẩm giàu protein làm từ thực vật mỗi ngày. Chúng có nhiều chất xơ và ít chất béo bão hòa hơn một số nguồn protein từ động vật. Việc ăn ít chất béo bão hòa có thể giúp bạn giảm nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ.

Khi ăn protein từ động vật, hãy chọn cá và động vật có vỏ, các phần thịt nạc như thăn lợn/heo, thăn lưng bò hoặc thăn mông dưới, thịt gia cầm không da và các sản phẩm từ sữa ít béo vì chúng là những lựa chọn tốt cho sức khỏe hơn. Hãy thử các phương pháp nấu ăn tốt cho sức khỏe như nướng, nướng vỉ, quay, xào nhanh hoặc áp chảo.

Tôi có thể làm thế nào để đáp ứng nhu cầu protein của mình?

Hầu hết mọi người đều có thể dễ dàng đáp ứng nhu cầu protein của mình thông qua thực phẩm, ngay cả khi protein đó có nguồn gốc từ thực vật. Bạn không cần phải kết hợp nhiều loại thực phẩm là thực vật khác nhau trong một bữa ăn để có được nguồn protein “hoàn chỉnh”. Cơ thể bạn sẽ làm được điều này nếu bạn ăn nhiều loại thực phẩm giàu protein làm từ thực vật trong ngày.

Cố gắng dành một phần tư đĩa ăn của bạn cho thực phẩm giàu protein trong tất cả các bữa ăn. Bạn cũng có thể thêm nguồn protein vào đồ ăn nhẹ để chúng giúp bạn no hơn. Hãy thử những gợi ý sau để bổ sung protein vào bữa ăn chính và đồ ăn nhẹ của bạn:

- Làm ngũ cốc nóng với sữa hoặc đồ uống đậu nành không đường có bổ sung dưỡng chất
- Kết hợp hummus với rau củ cắt nhỏ hoặc dùng làm món phết bánh mì sandwich
- Thêm đậu và đậu lăng đóng hộp ít muối vào súp và món hầm
- Thử món xào với đậu phụ hoặc các thực phẩm từ đậu nành khác như đậu nành, đậu nành Nhật Bản (edamame) hoặc đậu nành lên men (tempeh)
- Sử dụng thịt gà xé nhỏ, cá, thịt lợn/heo hoặc thịt nạc thái lát trong bánh mì sandwich hoặc bánh cuộn (wrap)
- Rắc các loại quả hạch và hạt vào ngũ cốc hoặc salad
- Thường thức phô mai tươi (cottage cheese) hoặc sữa chua Hy Lạp với trái cây hoặc trong sinh tố
- Ăn phô mai ít béo, bơ làm từ quả hạch hoặc cá đóng hộp với bánh quy giòn (cracker) nguyên hạt hoặc bánh mì nướng
- Ăn nhẹ một nắm quả hạch, hạt, đậu gà rang hoặc đậu nành Nhật Bản (edamame)

Còn bột protein thì sao?

Hầu hết mọi người không cần bột protein vì nhu cầu protein có thể dễ dàng được đáp ứng thông qua thực phẩm. Việc ăn nhiều loại thực phẩm đa dạng giàu protein sẽ giúp bạn bổ sung đủ protein cũng như các chất dinh dưỡng khác như sắt, kẽm, vitamin B12 và canxi.

Nếu bạn thấy khó hấp thụ đủ protein từ thực phẩm thì bột protein có thể hữu ích. Bột protein thường cung cấp 10 đến 30 g protein cho mỗi khẩu phần. Kiểm tra bảng Thông tin Dinh dưỡng trên nhãn để biết một muỗng chứa bao nhiêu protein.

Bột protein thường được làm từ các thành phần từ sữa như whey hoặc casein, hoặc các thành phần có nguồn gốc thực vật như đậu nành hoặc đậu Hà Lan. Nhìn chung, hãy chọn loại bột protein đơn giản không có thành phần bổ sung như chất tạo ngọt, vitamin, khoáng chất hoặc sản phẩm thảo dược.

Tôi ăn bao nhiêu protein?

Để ước tính lượng protein bạn ăn, hãy ghi lại lượng của tất cả các loại thực phẩm và đồ uống bạn ăn và uống trong một ngày. Sau đó, cộng lượng protein bạn đã ăn theo số lượng trong bảng dưới đây.

Bạn cũng có thể tìm thấy hàm lượng protein của một loại thực phẩm cụ thể trên [Tờ thông tin Dinh dưỡng Canada \(Canadian Nutrient File\)](#). Đối với thực phẩm đóng gói, lượng protein được liệt kê trong bảng Thông tin Dinh dưỡng trên nhãn thực phẩm.

Để biết thêm thông tin

Cẩm nang thực phẩm của Canada: Ăn các loại thực phẩm giàu protein: <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/>

Lượng protein trong thực phẩm

Thực phẩm	Khẩu phần Ăn	Protein ước lượng (g)
Đậu nành lên men (tempeh), nấu chín	150 g (5 oz)	27
Thịt động vật hoặc gia cầm, nấu chín	75 g (2½ oz)	22
Cá hoặc hải sản, nấu chín	75 g (2½ oz)	19
Hạt bí ngô	60 mL (¼ cốc), 60g	17
Sữa chua, kiểu Hy Lạp	175 ml (¾ cốc)	16
Phô mai tươi (cottage) hoặc phô mai ricotta	125 ml (½ cốc)	15
Chả đậu nành dùng cho burger	75 g (2½ oz)	14
Sốt hummus	175 ml (¾ cốc)	14
Hạt cây gai dầu	60 mL (¼ cốc)	13
Trứng	2 kích cỡ vừa	12
Phô mai, cứng ở mức trung bình (cheddar, Thụy Sĩ, mozzarella, Monterey)	50 g (1 ½ oz)	12
Đậu, đậu Hà Lan hoặc đậu lăng, nấu chín	175 ml (¾ cốc)	12
Đậu phụ, cứng hoặc cứng vừa	150 g (5 oz)	12
Hạt đậu nành	60 mL (¼ cốc)	10
Sữa bò	250 mL (1 cốc)	9
Hạnh nhân hoặc đậu phộng/lạc	60 mL (¼ cốc)	8
Sữa chua, loại thường hoặc kefir	175 ml (¾ cốc)	7
Bơ hạnh nhân hoặc bơ đậu phộng/lạc	30 ml (2 Muỗng/thìa canh)	7
Hạt hướng dương hoặc hạt chia	60 mL (¼ cốc)	7
Sữa đậu nành bổ sung dưỡng chất	250 mL (1 cốc)	7
Sữa chua đậu nành	175 ml (¾ cốc)	7
Bơ hạt hướng dương hoặc tahini (bơ hạt mè/vừng)	30 mL (2 Muỗng/thìa canh)	5
Bánh mì	1 lát (35 g)	4*
Quinoa, lúa mì, hạt teff hoặc amaranth, nấu chín	125 ml (½ cốc)	5
Hạt điều, quả óc chó (walnut), quả hồ đào (pecan) hoặc quả phỉ (hazelnut)	60 mL (¼ cốc)	5
Mì ống hoặc mì sợi, nấu chín	125 ml (½ cốc)	4
Ngũ cốc, nóng, nấu chín	175 ml (¾ cốc)	4
Ngũ cốc, lạnh	30 g	3*
Cơm, nấu chín	125 ml (½ cốc)	3
Đồ uống có bổ sung dưỡng chất làm từ thực vật (hạnh nhân, hạt điều, gạo, dừa)	250 mL (1 cốc)	1
Rau củ	125 mL (½ cốc) hoặc 250 mL (1 cốc) rau lá xanh	1
Trái cây	1 quả nguyên hoặc 125 mL (½ cốc)	1

g = gram, mL = mi-li-lít, mc= muỗng canh

Nguồn: [Tờ thông tin Dinh dưỡng Canada](#)

*Kiểm tra bảng thông tin dinh dưỡng trên nhãn thực phẩm vì hàm lượng protein trong các sản phẩm khác nhau