

بررسی اجمالی پروتئین موجود در خوراکیها

پروتئین در بسیاری از غذاها یافت می‌شود و برای سلامتی شما لازم است. بدن شما از پروتئین برای منظورهای زیر استفاده می‌کند

- ا فراهم کردن مواد اساسی را برای رشد و ترمیم سلول‌هایی مانند عضلات، پوست و ناخن‌ها فراهم می‌کند.
- ا ساخت آنزیم‌ها و هورمون‌هایی که کارهای حیاتی بدن را انجام می‌دهند.

پروتئین در نخود فرنگی، لوبیا و عدس، دانه و هسته‌های گیاهی و کره آنها، فرآورده‌های سویا مانند توفو و نوشیدنی سویا، گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ، شیر، پنیر و ماست وجود دارد. غلات، سبزیجات و میوه‌ها نیز مقادیر کمی پروتئین را به رژیم غذایی شما اضافه می‌کنند. مصرف پروتئین از طیف گسترده‌ای از منابع غذایی به شما در رفع نیازهایتان به مواد مغذی مانند آهن، روی، ویتامین B12 و کلسیم کمک می‌کند.

و عده‌های غذایی خود را بر اساس راهنمای غذایی کانادا برنامه ریزی کنید:

<https://food-guide.canada.ca>

ا روتئین را در تمام وعده‌های غذایی خود بگنجانید.

ا 1/4 بشقاب خود را با غذاهای پروتئینی پر کنید

ا غذاهای پروتئین گیاهی را بیشتر انتخاب کنید

این منبع به شما کمک می‌کند تا بررسی کنید که آیا پروتئین کافی در رژیم غذایی خود دریافت می‌کنید یا خیر.

اقداماتی که می‌توانید انجام دهید



1. دریابید که به چه مقدار پروتئین نیاز دارید

بیشتر بزرگسالان بالای 19 سال حدود 0.8 گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن نیاز دارند. می‌توانید از معادلات زیر برای محاسبه نیاز پروتئین خود استفاده کنید.

مرحله 1: وزن به پوند ÷ 2.2 = وزن به کیلوگرم
مرحله 2: وزن به کیلوگرم × 0.8 = میانگین نیاز روزانه به پروتئین (گرم)

توجه: 1 کیلوگرم = 2.2 پوند

یک فرد بزرگسال که 80 کیلوگرم وزن دارد (176 پوند) هر روز به حدود 64 گرم پروتئین نیاز دارد، در حالی که یک فرد بزرگسال که 65 کیلوگرم وزن دارد (143 پوند) هر روز به حدود 52 گرم پروتئین نیاز دارد.

گروه‌های زیر نسبت به آنچه در بالا توصیه می‌شود نیازهای پروتئینی متفاوتی دارند:

- ۱ کودکان و جوانان
- ۱ زنان باردار و شیرده
- ۱ برخی از ورزشکاران
- ۱ افراد مبتلا به برخی عارضه‌های بهداشتی

برای کمک به تعیین میزان پروتئین مناسب برای خود با یک کارشناس رسمی تغذیه صحبت کنید.

2. دریابید که چه مقدار پروتئین مصرف می‌کنید

برای برآورد میزان پروتئین موجود در رژیم غذایی خود، یک یا دو روز مصرف غذایی خود را یادداشت کنید. یادداشت کنید که چه چیزی و چه مقداری می‌نوشید یا می‌خورید. سپس پروتئین موجود در رژیم غذایی خود را با استفاده از مقادیر موجود در غذاهای ذکر شده در زیر جمع بزنید. مقدار پروتئین موجود در مواد غذایی را می‌توان در برچسب‌های مواد غذایی نیز یافت.

غذا	مقدار	پروتئین (گرم) (تقریبی)
گوشت، ماهی یا مرغ، پخته شده	75 گرم (2 1/2 اونس) / 125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	21
دانه کدو تنبل	60 میلی لیتر (1/4 فنجان)	17
ماست، به سبک یونانی	175 میلی لیتر (3/4 فنجان)	14
پنیر کلم	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	13
دانه‌های کنف	60 میلی لیتر (1/4 فنجان)	13
توفوی سفت	150 گرم / 175 میلی لیتر	12
(3/4 فنجان)	12	
لوبیا، نخود فرنگی یا عدس، پخته شده	175 میلی لیتر (3/4 فنجان)	12
تخم مرغ	2 بزرگ	12
پنیر	50 گرم (1 1/2 اونس)	12
شیر گاو	250 میلی لیتر (1 فنجان)	9
بادام زمینی	60 میلی لیتر (1/4 فنجان)	9

8	30 میلی لیتر (2 قاشق غذاخوری)	کره بادام زمینی (طبیعی)
8	60 میلی لیتر (1/4 فنجان)	بادام
7	30 میلی لیتر (2 قاشق غذاخوری)	کره بادام (ساده)
7	175 میلی لیتر (3/4 فنجان)	ماست
7	250 میلی لیتر (1 لیوان)	نوشیدنی سویای غنی شده
7	60 میلی لیتر (1/4 فنجان)	تخمه آفتابگردان
6	30 میلی لیتر (2 قاشق غذاخوری)	کره تخمه آفتابگردان (طبیعی)
5	60 میلی لیتر (1/4 فنجان)	گردو
5	60 میلی لیتر (1/4 فنجان)	بادام هندی
4	30 میلی لیتر (2 قاشق غذاخوری)	کره بادام هندی (ساده)
4	1 برش (35 گرم)	نان
4	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	پاستا، پخته شده
4	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	کینوآ، پخته شده
2 تا 4	175 میلی لیتر (3/4 فنجان)	سیریل، داغ
3	30 گرم	سیریل، سرد
3	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	برنج، پخته شده
1	250 میلی لیتر (1 لیوان)	نوشیدنی‌های گیاهی غنی شده (بادام، بادام هندی، برنج)
1	125 میلی لیتر (1/2 فنجان) یا 250 میلی لیتر (1 فنجان) کاهو	سبزیجات
1	1 میوه یا 125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	میوه

منبع: 2015، Canadian Nutrient File.

ملاحظات خاص

بیشتر افراد نیازی به یودر پروتئین ندارند. اگر دریافت پروتئین کافی از غذا دشوار است، ممکن است یودر پروتئین مفید

باشد.

پودرهای پروتئین اغلب دارای پایه‌ی لبنیاتی (به عنوان مثال آب پنیر یا کازئین) یا گیاهی (مانند سویا یا نخود فرنگی) هستند. به طور کلی، یک پودر پروتئین ساده و بدون مواد افزوده مانند شیرین کننده‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی یا محصولات گیاهی را انتخاب کنید.

پودرهای پروتئین اغلب در هر وعده 10 تا 30 گرم پروتئین تأمین می‌کنند. اندازه‌ی پیمانه ممکن است برای محصولات مختلف متفاوت باشد. جدول اطلاعات تغذیه‌ای روی برچسب را بررسی کنید تا دریابید که آن فرآورده حاوی چه مقدار پروتئین است.



منابع بیشتر

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 بی‌سی صحبت کنید. کارشناس تغذیه به سؤالات شما پاسخ می‌دهد 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 می‌دهد. پس از تماس با 1-1-8 شما به یک متخصص 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:

1 هیلث‌لینک بی‌سی www.healthlinkbc.ca - اطلاعات بهداشتی غیر اورژانسی و مورد تأیید پزشکی دریافت کنید.

این اطلاعات به عنوان منابعی برای آگاهی‌رسانی بیشتر ارائه می‌گردند که پنداشته می‌شود در زمان انتشار قابل اعتماد و درست بوده‌اند و نباید به عنوان تبلیغی برای هیچ‌گونه اطلاعات، خدمت، محصول یا شرکتی تلقی شوند.



یادداشتها

توزیع به وسیله متن:

دائیتیشن سروسز هیلته لیک بی سی (سابقه دائل-اے - دائیتیشن بی سی کے خدمات کارشناسی تغذیه در سازمان هیلث‌لینک بی‌سی (پیش از این موسوم به Dial-A-Dietitian)، اطلاعات و منابع رایگان را در مورد تغذیه برای ساکنان بی‌سی و متخصصان بهداشت ارائه می‌نماید. به www.healthlinkbc.ca/healthy-eating مراجعه کنید یا (از هر جای بی‌سی) با 1-1-8 تماس بگیرید. مترجمان

شفاهی به بیش از 130 زبان در دسترس هستند.