Диетические рекомендации для американцев содержат следующие данные. Взрослые женщины должны каждый день потреблять около 46 г белка, взрослые мужчины — около 56 г. Но определённую роль в этом также играют возраст, пол, уровень активности и общее состояние здоровья.

Некоторым категориям людей белка требуется больше, чем остальным. Это беременные женщины, пожилые люди, спортсмены.

Один из самых важных факторов, влияющих на потребность в белке, — уровень активности. При сидячем образе жизни необходимо потреблять около 0,8 г белка на 1 кг массы тела в сутки. Что касается очень активных людей, то им нужно получать около 1,2−2,0 г белка на 1 кг веса в день.

Если же вы хотите сбросить вес, то минимальное потребление белка должно составлять 0,36 г на 1 фунт (0,45 кг) массы тела. Умеренное потребление — это от 0,6 до 0,8 г протеина на 1 фунт веса, повышенное — от 0,8 до 1,2 г на фунт. Последний вариант особенно полезен для худеющих.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.

Все права защищены