

Диетолог рассказала, сколько белка нужно получать за один приём пищи

Дипломированный диетолог Габриэль Тафур и врач профилактической медицины Седрина Колдер объяснили, сколько белка необходимо получать за один приём пищи, чтобы избежать переедания. По их словам, это до 30 г. Если съесть больше протеина, то это не даст преимуществ для здоровья и может нагрузить почки.

Наш организм не запасает белок, как углеводы или жиры, поэтому его излишки обычно выводятся с мочой. При этом исследования показывают, что часть дополнительного белка может поддерживать рост мышц. Для тех, кто хочет набрать как можно больше мышечной массы, рекомендуется стремиться к потреблению примерно 20–40 г белка за один приём пищи.

При потреблении слишком большого количества белка возникают следующие риски для здоровья. Это нагрузка на почки, увеличение веса, проблемы с пищеварением (запор, вздутие живота).

Диетическая норма потребления (DRI) предполагает потребление на 1 кг массы тела — 0,8 г белка. Если вы хотите нарастить мышечную массу, то это количество может увеличиться до 1,5 г. Выше потребность в белке может быть у пожилых, у тех, кто восстанавливается после болезни, у активных людей.

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