

Некоторым из нас нужно потреблять больше белка, чем остальным. Например, спортсменам, пожилым людям, тем, кто восстанавливается после болезни или травмы, те, кто пытается похудеть. Кроме того, по словам диетолога Эми Гудсон, потребности в протеине различаются в зависимости от уровня активности, возраста, веса тела и целей в отношении здоровья.

Вот несколько признаков того, что вы не потребляете достаточное количество белка ежедневно.

**Слабость или усталость.** Нехватка белка может способствовать потере мышечной массы. Это может вызвать чувство усталости или слабости.

**Медленное восстановление после тренировок.** Белок даёт нашему организму аминокислоты, которые нужны для восстановления.

**Истончение волос или ломкость ногтей.** Когда организм не может вырабатывать достаточно кератина, возникают бороздки на ногтях, становятся тонкими волосы, кожа шелушится и становится сухой.

**Частые болезни.** Без достаточного количества белка иммунная система ослабляется.



Shvets Production, Master Cowley/Pexels

**Постоянный голод.** Белок обеспечивает чувство сытости.

**Медленное заживление ран.** Организму нужен белок для свёртывания крови, выработки достаточного количества коллагена для заживления ран.

**Отёк.** Белки, циркулирующие в крови, предотвращают накопление жидкости.

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