

Рекомендуемая суточная норма белка – 0,8 г на килограмм массы тела. Однако это лишь предотвращает дефицит протеина. Многие же эксперты рекомендуют потреблять его ещё больше. С другой стороны, нет чёткого верхнего предела для белка. Дон Джексон Блатнер, сертифицированный диетолог, рекомендует: белок должен составлять от 10 до 35% от общего количества калорий.

Вот несколько причин, по которым избыток белка вреден для здоровья.

Протеин может вытеснить другие продукты, богатые питательными веществами. Речь идёт о фруктах, овощах, цельных зёрнах. В результате вы будете потреблять меньше клетчатки, антиоксидантов, основных витаминов и минералов. Со временем это приведёт к дефициту питательных веществ, ослаблению иммунитета, проблемам с пищеварением.

Может нарушиться работа кишечника. Высокобелковые диеты, которые включают в основном животный белок, могут привести к уменьшению количества полезных бактерий и увеличению числа вредных бактерий в кишечнике. Клетчатка помогает бороться с запорами и способствует улучшению микробиома кишечника.

Может увеличиться нагрузка на почки. Большое потребление белка может также повысить риск образования камней в почках.



BongkarnThanyakij/Getty Images

Может повыситься риск возникновения болезней сердца. Вредят сердцу диеты с высоким содержанием красного и переработанного мяса. К переработанному мясу относятся колбаса, хот-доги, бекон, мясные деликатесы, к красному – говядина, свинина, баранина и козлятина.

Может повыситься риск развития рака. По данным Американского института исследований рака (AICR), употребление более 340-510 г красного мяса в неделю (или 113-170 г в сутки) увеличивает шансы на развитие колоректального рака.

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