

Белок нужен нашему организму для множества функций. В том числе для наращивания мышечной массы, регуляции иммунного ответа, выработки гормонов и нейротрансмиттеров. Однако в некоторых видах пищи протеина не так много, как кажется на первый взгляд.

Арахисовое масло. На две столовые ложки этого масла приходится 8 г белка и 200 ккал. При этом арахис содержит также клетчатку и полезные жиры.

Обычный йогурт. В греческом йогурте белка содержится почти в два раза больше, чем в простом: 17,3 г против 8,92 г в порции на 170 мл.

Некоторые протеиновые батончики и закуски. Многие такие батончики содержат всего несколько граммов белка на порцию. Проверяйте, чтобы в них было не менее 12 г протеина.

Смузи. При их покупке выбирайте такие, в которых много белка: 15-30 г на порцию.

Семена чиа. Они содержат большое количество минералов, витаминов, но мало белка. В 28 г этих семян всего 4,68 г протеина.

Бульон и не только: в этих продуктах белка меньше, чем вы думали



Robin Gentry / Getty Images

Бульон. Из одной чашки обычного куриного супа вы получите всего 3,26 г белка. Лучше в этом случае выбирать костный бульон: в нём примерно в три раза больше протеина.

Батончики мюсли. Во многих таких батончиках всего лишь несколько граммов белка. Покупайте такие, в которых будет хотя бы 12 г этого вещества на порцию.

Хумус. На 1/4 стакана хумуса приходится 4,77 г белка. Это слишком мало, чтобы он считался высокобелковым продуктом.

Ореховое молоко. Большинство видов растительного молока (кроме соевого) содержат очень мало белка.

Киноа. Из одной чашки этой крупы вы получите 8 г белка, что больше, чем в белом рисе (3,52 г). Тем не менее рекомендуется сочетать киноа с другими продуктами, в

Все права защищены

Бульон и не только: в этих продуктах белка меньше, чем вы думали

которых много белка. Например, с фасолью, курицей, эдамаме, темпе.

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