

Белок способствует наращиванию мышц, даёт нашему организму энергию для восстановления и строительства новых клеток, насыщает и помогает контролировать вес. Вот из каких продуктов вы можете его получить.

Курица. Это наиболее доступный источник белка для человека. Из 110 г куриной грудки без кожи и костей вы получите 32 г белка, а также цинк, железо, холин, витамины группы В.

Бобовые. К ним относятся в том числе нут, чечевица, сухой горох, фасоль. На 1/2 стакана чечевицы приходится 9 г белка, на такое же количество нута - 7 г белка, а на ту же порцию сухого гороха - 20 г белка.

Жирная рыба. В лососе, тунце, форели много полезных для сердца омега-3 жирных кислот. Учёные связывают употребление рыбы с более низким риском развития инсульта. Также из 85 г лосося вы получите 17 г белка.



EatingWell

Тофу. Порция тофу в 85 г содержит 9 г белка и 71 ккал. Это отличный выбор для контроля веса.

Орехи. На порцию в 30 г фисташки и миндаль содержат 6 г белка. Одно исследование

2022 года показало, что употребление 30-50 г миндаля в сутки снижает общее ежедневное потребление калорий.

Темпе. Из 85 г этого продукта вы получите 20 г белка, а также кальций, железо, калий, полезные для кишечника пробиотики.

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