

این پروتئین ها باعث لاغری می شود

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره مصرف پروتئین های مرتبط با کاهش وزن توضیح داد.

به گزارش سایت خبری پرسون، نرگس جوزدانی درباره مصرف مواد پروتئینی برای کاهش اضافه وزن گفت: مصرف پروتئین هایی مانند انواع گوشت ها، حبوبات، لبنیات، تخم مرغ باید یک چهارم بشقاب غذایی فرد در ۳ وعده اصلی را پوشش دهد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی افزود: از این جهت یک چهارم حائز اهمیت است که می تواند در سیرکنندگی فرد نقش مهمی داشته باشد؛ چرا که فرد سیر کمتر به سراغ ریزه خواری می رود و در نهایت کمتر گرسنه خواهد شد و قند خون او ثابت تر و پایدارتر می ماند.

جوزدانی تاکید کرد: مصرف کنونی پروتئین در سطح جامعه بسیار پایین است و میزان پروتئین دریافتی کافی نیست، عموماً کمبود عضله در آنالیزهای بدن افراد دیده می شود که باید با مصرف پروتئین آن را تامین کرد.

او درباره تاثیر مصرف مکمل های پروتئینی گفت: نمی توانیم بگوییم که مصرف مکمل های پروتئینی برای همه موثر باشد. خیلی افراد رژیم غذایی مناسبی از دریافت پروتئین ها ندارند و به دنبال مکمل ها می روند که این موضوع کمک کننده نخواهد بود. برای مثال پروتئینی که شامل لبنیات است نمی تواند مابقی پروتئین ها را برای بدن تامین کند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی افزود: مصرف مکمل های پروتئینی به عنوان جایگزین مواد پروتئینی به هیچ عنوان توصیه نخواهد شد.