

البروتين يمكن أن يساعدك على إنقاص الوزن

24 سبتمبر، 2024



تناول كمية كافية من البروتين يمكن أن يساعدك على إنقاص الوزن حيث يساعدك تناوله على الشعور بالشبع لفترة أطول والحفاظ على كتلة العضلات أثناء التخلص من الدهون وفقا لما نشره موقع .health

هناك إرشادات عامة يمكنك اتباعها لضمان تناول كمية كافية من البروتين لصحتك

وفقًا للمعدل اليومي الموصى به، يحتاج الشخص الذي يزن 150 رطلاً إلى تناول 54 جرامًا من البروتين يوميًا. إليك ما تحتاج إلى تناوله لاستهلاك 54 جرامًا من البروتين يوميًا:

كمية البروتين اللازمة لبعض الأطعمة
علبة زبادي يوناني في وجبة الإفطار بما يعادل (20 جرامًا من البروتين)

علبة تونة في الغداء (25 جرامًا من البروتين)

$\frac{3}{4}$ كوب من العدس المطبوخ في وجبة العشاء (11.5 جرام من البروتين)

يؤكد العديد من الخبراء أن الكمية الموصى بها يوميًا تمثل الحد الأدنى من البروتين الغذائي اللازم لمنع سوء التغذية ولكنها ليست كافية للبالغين النشطين الذين يريدون تحسين تكوين أجسامهم أو

إنقاص الوزن.