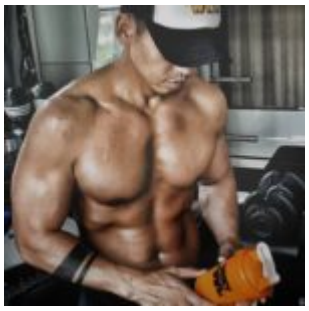
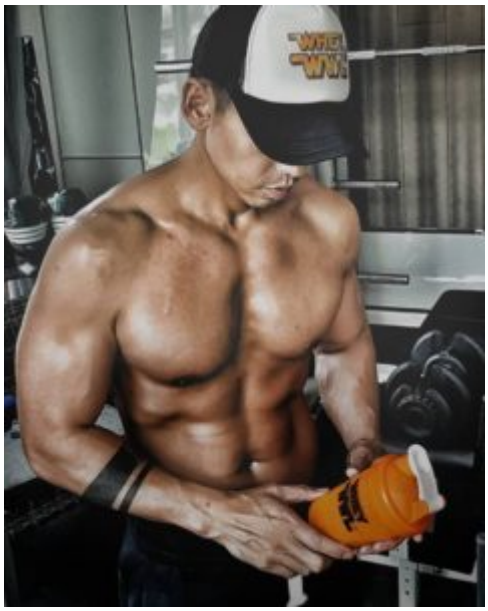
เลือกโปรตีนอย่างชาญฉลาด





อย่างที่ทุกคนรู้กันดีว่า โปรตีนมีความจำเป็นต่อร่างกายมากขนาดไหน ..!
ส่วนคนที่สงสัยว่า ในแต่ละวันควรทานโปรตีนมากขนาดไหน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับอายุ เพศ สุขภาพ น้ำหนัก พฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายและกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นตัวกำหนดว่าในแต่ละวันควรได้รับพลังงานกี่แคลอรี่ ฉะนั้น เรามีดูการเลือกโปรตีนที่ดีที่สุด ในปริมาณที่เหมาะสมกันดีกว่า

แหล่งโปรตีนจำเป็น
อาหารที่เราทานแต่ละมื้อ จำเป็นต้องมีโปรตีนเป็นส่วนสำคัญต่อการรักษาสุขภาพโดยรวม ซึ่งสารอาหารโปรตีนชนิดดีที่อยากแนะนำ ได้แก่ โปรตีนจากเนื้อปลา เนื้อเป็ด เนื้อไก่ ไข่ นม ถั่วชนิดต่างๆ รวมถึงธัญพืชขัดสีน้อยที่ให้ทั้งโปรตีนและเส้นใยอาหาร

สำหรับคนที่กำลังลดน้ำหนัก การรับประทานโปรตีนชนิดดีช่วยให้รู้สึกอิ่มยาวนานขึ้น ส่งผลดีต่อกล้ามเนื้อที่จะค่อยๆ สูญเสียไปเมื่อแก่ตัวลง โดยให้รับประทานเนื้อหมูและเนื้อวัวในปริมาณที่พอเหมาะ หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ที่ติดมัน ที่สำคัญไม่ควรทานโปรตีนที่ผ่านกระบวนการแปรรูปอย่างไส้กรอก เบคอน และแฮม เพราะนอกจากจะทำให้ยากต่อการลดหรือคงน้ำหนักตัวไว้เช่นเดิมหากรับประทานบ่อยๆ ส่งผลเสียต่อร่างกาย เสี่ยงเกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจและ

หลอดเลือด ตลอดจนโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

เลือกโปรตีนอย่างชาญฉลาดเพื่อสุขภาพที่ดี

เนื้อสัตว์นับเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ไม่ว่าจะเป็น เนื้อหมู เนื้อวัว แนะนำให้เลือกเนื้อส่วนสะโพกและเนื้อส่วนหลังที่มีไขมันอิ่มตัวน้อยพอๆ กับเนื้ออกไก่ไร้หนัง ที่สำคัญควรรับประทานในขนาดพอประมาณ เน้นทานโปรตีนจากเนื้อไก่และเนื้อปลา โดยเนื้อสัตว์ใหญ่ 85 กรัม จะให้สารอาหารโปรตีนประมาณ 22 กรัม

ส่วนโปรตีนจากเนื้อเป็ดและไก่ ให้เลือกทานเนื้อบริเวณอกที่ไม่ติดหนังเพื่อหลีกเลี่ยงไขมันอิ่มตัว และหากเป็นเนื้อเป็ด เนื้อไก่งวง หรือเนื้อนกก็จะยิ่งมีไขมันน้อยกว่าเนื้อไก่ชนิดอื่นๆ ทั้งนี้ไก่ 85 กรัม จะให้โปรตีนประมาณ 31 กรัม

เนื้อปลา เป็นแหล่งโปรตีนชั้นดีที่มักมีไขมันต่ำ อย่างแซลมอนและทูน่า เพราะภายในเนื้อปลานั้นไม่เพียงให้โปรตีนแต่ยังมีกรดโอเมก้า 3 ที่ดีต่อหัวใจ ซึ่งการรับประทานปลาจึงนับว่าให้ประโยชน์ถึงสองต่อ โดยเนื้อแซลมอน 85 กรัม ให้โปรตีนประมาณ 17 กรัม ส่วนปลาทูน่าหรือซาร์ดีนก็เป็นตัวเลือกที่ดีเช่นกัน ภายใน 1 สัปดาห์ควรทานเนื้อหา 2 ครั้งละประมาณ 110 กรัม

ไข่ มีโปรตีนที่ดี โดยไข่ 1 ฟองให้สารอาหารโปรตีนประมาณ 6 กรัม ถึงแม้ในไข่แดงจะมีคอเลสเตอรอลสูง แต่จากการศึกษาของงานวิจัยหลายชิ้นพบว่าคอเลสเตอรอลในไข่ไม่ได้ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้น

นมและอาหารจากนมทั้งหลาย เช่น ชีส และโยเกิร์ต ประกอบด้วยโปรตีนและแคลเซียม ช่วยให้กระดูกแข็งแรง ดีต่อหัวใจ และเพื่อหลีกเลี่ยงแคลอรี่ที่จะได้รับ ให้เลือกผลิตภัณฑ์นมไขมันต่ำ นมพร่องมันเนย และนมขาดมันเนย โดยนมขาดมันเนย 1 แก้ว ให้โปรตีนเท่ากับ 8 กรัม แต่หากต้องการโปรตีนมากกว่านั้นก็อาจเลือกกรีกโยเกิร์ต (Greek Yogurt) ที่จะมีโปรตีนถึง 18-20 กรัมต่อ 1 ส่วน ซึ่งมากกว่าโยเกิร์ตธรรมดาถึง 2 เท่า

ถั่วเหลือง หนึ่งในอาหารที่มีโปรตีนปริมาณมาก ไม่ว่าจะเป็นเมล็ดถั่วเหลือง เต้าหู้ น้ำเต้าหู้ เต้าเจี้ยว หรือโปรตีนทางเลือกที่ทำจากถั่วเหลือง โดยถั่วเหลืองสุก 1 ถ้วย ให้โปรตีนถึง 29 กรัม มากกว่าการรับประทานเนื้อสเต็ก 85 กรัมเสียอีก ส่วนน้ำเต้าหู้ 1 แก้วก็ให้โปรตีนมากเกือบเทียบเท่ากับนมโดยทั่วไป นอกจากนี้ การรับประทานโปรตีนจากถั่วเหลืองทุกวัน วันละ 25 กรัมยังอาจช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลได้ แต่ก็ควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะด้วยเช่นกัน

พืชผัก ถั่ว และเมล็ดพืช แหล่งสารอาหารประเภทโปรตีนชั้นดี โดยเฉพาะถั่วแดง ถั่วดำ มีโปรตีนถึง 15 กรัมต่อถ้วยตวง ส่วนถั่วลันเตาจะให้โปรตีน 9 กรัมต่อถ้วย ส่วนเมล็ดพืชต่างๆ ก็นับว่าเป็นตัวเลือกที่ดีไม่แพ้กัน โดยโปรตีน 8 กรัม เทียบเท่ากับเมล็ดฟักทองหรือเมล็ดทานตะวันเพียง 1 ช้อนโต๊ะ แอลมอนด์ 12 เมล็ด พิตาชิโอ 24 เมล็ด วอลนัต 7 เมล็ด หรือเนยถั่ว 2 ช้อนโต๊ะ ซึ่งการรับประทานถั่วบ่อย ๆ ทุกสัปดาห์อาจช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจได้ แต่อย่าลืมว่าถั่วเป็นอาหารที่มีแคลอรี่สูง จึงไม่ควรรับประทานเกินวันละ 14 กรัม

อาหารเสริมจากโปรตีนจำเป็นหรือไม่

นอกจากเราจะรับประทานโปรตีนจากแหล่งอาหารอื่นๆ แล้ว ในปัจจุบันได้มีโปรตีนแบบสำเร็จรูปที่สามารถรับประทานทดแทนกับโปรตีนชนิดอื่นๆ ได้ อย่าง เวย์โปรตีน เป็นอาหารเสริมโปรตีนทำจากนมวัวแท้ คัดแยกไขมันที่

ไม่จำเป็นออก ตลอดจนแยกน้ำตาลภายในนม เพื่อให้เหลือโปรตีนบริสุทธิ์ สามารถละลายได้ดี ดูดซึมง่าย

หลายคนสงสัยว่า จำเป็นมากน้อยแค่ไหนสำหรับการรับประทานอาหารเสริมโปรตีน แท้จริงแล้วโปรตีนเสริมมีประโยชน์ในบางกรณี เพราะเป็นโปรตีนที่สมบูรณ์และมีคุณภาพสูง เหมาะกับนักกีฬาที่จำเป็นต้องได้รับโปรตีนได้อย่างครบถ้วน เพราะนักกีฬาที่เพิ่งฟื้นตัวจากอาการบาดเจ็บมักต้องการโปรตีนมากขึ้นเพื่อช่วยในการรักษาอาการบาดเจ็บ ส่วนคนที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ก็จำเป็นต้องได้รับโปรตีน เพื่อเข้าไปซ่อมแซมมวลกล้ามเนื้อ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงมากขึ้นเช่นเดียวกัน
ไม่เพียงเท่านี้ กลุ่มคนที่ต้องการลดน้ำหนัก การรับประทานอาหารเสริมโปรตีนช่วยควบคุมน้ำหนัก ควบคุมระดับคอเลสเตอรรอลได้ดี ลดความหิว ทำให้อิ่มท้อง เหมาะสำหรับช่วงควบคุมอาหารลดน้ำหนักอย่างมาก เพราะอาหารเสริมโปรตีนให้พลังงานในการทำกิจกรรมต่างๆ

สนใจติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
Facebook : https://www.facebook.com/wheywwl
Instagram : https://www.instagram.com/wheywwl
Youtube : WheyWWL Official