

HOW TO.. โปรตีนจำเป็นต้องร่างกายมากน้อยแค่ไหน!!



“โปรตีน” คือสารอาหารที่ประกอบด้วยกรดอะมิโนจำเป็นต่อร่างกาย มีหน้าที่สร้างความแข็งแรงและช่วยในการทำงานของกระดูก กล้ามเนื้อ และผิวหนัง ซึ่งหลายคนทราบกันอยู่แล้วว่า โปรตีนจากสัตว์และจากพืช ซึ่งโปรตีนทั้ง 2 แหล่งนี้มีความแตกต่างกัน ไม่สามารถทดแทนกัน

“โปรตีนจากสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์” อย่างนมและไข่ นั้นเป็นโปรตีนสมบูรณ์ ประกอบด้วยกรดอะมิโนที่ร่างกายต้องการอย่างครบถ้วน

“โปรตีนจากพืช” มักเป็นโปรตีนไม่สมบูรณ์ แต่ถ้าใครที่ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ควรทานถั่ว ธัญพืช ผักและผลไม้ เยอะๆ ในแต่ละวัน เพื่อจะได้รับกรดอะมิโนที่ร่างกายต้องการครบถ้วน

โปรตีนเป็นองค์ประกอบสำคัญในทุกเซลล์ของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นกระดูก กล้ามเนื้อ ผิวหนัง เลือด หรือแม้แต่เส้นผมและเล็บ มีส่วนช่วยในการทำงานของร่างกาย สร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อ ทั้งยังช่วยสังเคราะห์เอ็นไซม์ ฮอร์โมน และสารเคมีต่างๆ คงความสมดุลของเหลวในร่างกายได้ดี ไม่เพียงเท่านั้น ช่วยสร้างสารภูมิคุ้มกันเพื่อต่อต้านการติดเชื้อ และการแข็งตัวของเลือดอีกด้วย

นอกจากนี้ โปรตีนเป็นสารอาหารหลักที่ร่างกายต้องการในปริมาณมากในแต่ละวันเช่นเดียวกับไขมันและคาร์โบไฮเดรต ส่วนวิตามินและแร่ธาตุนั้นเป็นสารอาหารรองที่ต้องการเพียงปริมาณเล็กน้อยต่อวัน เพราะฉะนั้น การได้รับสารอาหารโปรตีนอย่างครบถ้วนถือเป็นสิ่งสำคัญ

แหล่งโปรตีนจากสารอาหารที่สำคัญ

- การรับประทานเนื้อสัตว์ใหญ่ ทั้งเนื้อวัว เนื้อหมู หรือเนื้อแกะ แต่ไม่ควรเลือกเนื้อที่มีไขมันติดมาก ทำให้เกิดไขมันและคอเลสเตอรอลตามมา เสี่ยงต่อโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด ที่สำคัญควรรับประทานในขนาดพอประมาณ เนื้อสัตว์ใหญ่ 85 กรัมจะได้โปรตีนประมาณ 22 กรัม
- การรับประทานเนื้อปลา แหล่งโปรตีนชั้นดีที่มีไขมันต่ำ อย่างแซลมอนและทูน่า โดยเนื้อแซลมอน 85 กรัม จะได้โปรตีนประมาณ 17 กรัม ส่วนปลาทูน่าควรรับประทานสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 113 กรัม ได้รับโปรตีนประมาณ 34 กรัม
- การรับประทานไข่ มีคุณค่าทางโปรตีนที่ดีเช่นกัน โดยไข่ไก่ 1 ฟองให้สารอาหารโปรตีนประมาณ 6 กรัม ไข่เป็ด 1 ฟอง ให้สารอาหารโปรตีน 9 กรัม ที่สำคัญคอเลสเตอรอลในไข่ไม่ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้น

- การรับประทานนมหรือผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม มีทั้งโปรตีนและแคลเซียม ช่วยให้กระดูกแข็งแรง ดีต่อหัวใจ ขอแนะนำให้เลือกผลิตภัณฑ์นมไขมันต่ำ นมพร่องมันเนย และนมขาดมันเนย โดยนมขาดมันเนย 1 แก้ว ให้โปรตีนประมาณ 8 กรัม แต่ถ้าต้องการโปรตีนมากกว่านั้น
- การรับประทานถั่วเหลือง เช่น เมล็ดถั่วเหลือง เต้าหู้ น้ำเต้าหู้ เต้าเจี้ยว หรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง อย่างถั่วเหลืองสุก 1 ถ้วย ให้โปรตีนประมาณ 29 กรัม แต่ในกรณีผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น อาหารเสริม นม ควรทานอย่างพอประมาณ ทางที่ดีปรึกษาแพทย์ก่อนดีกว่า โดยเฉพาะผู้ที่กำลังรับการรักษาแบบฮอร์โมนบำบัดหรือป่วยเป็นมะเร็งเต้านมอาจเกิดผลเสียได้
- การรับประทานพืชผัก ถือว่าเป็นแหล่งสารอาหารประเภทโปรตีนชั้นดี โดยเฉพาะตระกูลถั่วต่างๆ อย่างเช่น ถั่วแดง ถั่วดำ มีโปรตีนถึง 15 กรัมต่อถ้วย ซึ่งการรับประทานถั่วบ่อยๆ ทุกสัปดาห์อาจช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจได้ แต่อย่าลืมว่าถั่วเป็นอาหารที่มีแคลอรีสูง ควรทานไม่เกิน 14 กรัม

อาหารเสริมประเภทโปรตีน

การรับประทานสารอาหารจากโปรตีน กำลังได้รับความนิยมมากขึ้นในปัจจุบัน คือโปรตีนผง โปรตีนแท่ง เช่น เวย์โปรตีน โปรตีนเคซีน หรือโปรตีนถั่วเหลือง ซึ่งเป็นแหล่งโปรตีนสมบูรณ์ แต่การรับประทานอาหารเสริมโปรตีนเพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุดห้ามหยุดรับประทานอาหารหลัก อย่าง เนื้อ นม ไข่ เต้าเจี้ยว แต่ควรควบคุมการทานอย่างพอประมาณ และต้องออกกำลังกายควบคู่กันไปด้วย

- กลุ่มคนรักสุขภาพ อย่างการขึ้นชอปปอกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายความแข็งแรง และสร้างกล้ามเนื้อ จำเป็นได้รับโปรตีนมากกว่าปกติ โดยเฉพาะกลุ่มนักกีฬาที่เพิ่งฟื้นตัวจากการบาดเจ็บ ร่างกายต้องการโปรตีนมากกว่าปกติ เพื่อช่วยในการรักษาอาการบาดเจ็บ ส่วนกลุ่มคนที่ไม่รับประทานเนื้อสัตว์หรือทานมังสวิรัต เป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะได้รับสารอาหารประเภทโปรตีนน้อย อาจไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และการเลือกทานอาหารเสริมจากโปรตีนสามารถเป็นส่วนช่วยเสริมโปรตีนภายในร่างกายให้มากขึ้นได้
- กลุ่มคนที่ต้องการลดน้ำหนัก การเลือกรับประทานอาหารเสริมจากโปรตีนช่วยควบคุมน้ำหนักได้ดี เพราะทำให้รู้สึกอิ่ม รับประทานหิว ส่งผลให้น้ำหนักลดลงได้ ในขณะที่ทานอาหารเสริมโปรตีนเพื่อลดน้ำหนัก ควรควบคุมอาหารอย่างเหมาะสม ลดเนื้อติดมัน ลดของหวาน งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด ดื่มน้ำอัดลมและน้ำหวานด้วยเช่นกัน
- กลุ่มคนที่ต้องการเสริมสร้างกล้ามเนื้อส่วนแขน กล้ามเนื้อหน้าท้อง หรือส่วนอื่นๆ ของร่างกาย การรับประทานโปรตีนเสริมอย่างสม่ำเสมอภายใต้การควบคุมดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ และหากมีการออกกำลังกายร่วมด้วยอย่างต่อเนื่อง สามารถเพิ่มกล้ามเนื้อร่างกายได้ดี

ถึงอย่างไรก็ตาม การเลือกรับประทานอาหารเสริม ควรทานในปริมาณที่พอเหมาะ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอายุ เพศ สุขภาพ น้ำหนัก พฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายและกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน นับเป็นตัวกำหนดว่าในแต่ละวันควรได้รับพลังงานกี่แคลอรี จำนวนโปรตีนกี่กรัม อย่างเช่น ผู้หญิงสุขภาพดีควรได้รับโปรตีนอย่างน้อย 50 กรัม/วัน ส่วนผู้ชาย

ประมาณ 60 กรัม/วัน

ทำนี้ อย่าลืม!! การรับประทานอาหารเสริมโปรตีนเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ควรควบคุมปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ
งดทานจุลจิกหรือทานไม่เป็นเวลา ต้องรู้ว่าอาหารประเภทใดทานแล้วมีประโยชน์ ที่สำคัญต้องออกกำลังกายร่วม
ด้วย เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง เสริมสร้างกล้ามเนื้อ ทำให้หุ่นดี หุ่นดูเฟิร์ม และห่างไกลโรคภัยต่างๆ เช่นกัน

สนใจติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

Facebook : <https://www.facebook.com/wheywwl>

Instagram : <https://www.instagram.com/wheywwl>