

## روزانه به اندازه کافی پروتئین مصرف کنید

پروتئین، یکی از مغذی‌ترین اجزای برنامه غذایی متعادل است. پروتئین از واحد ساختمانی به نام اسید آمینه ساخته شده است. تعداد ۲۲ اسید آمینه در ساختمان پروتئین و بافت عضلانی بدن به کار می‌رود. بدن انسان قادر به ساختن بعضی از این اسید آمینه هانیست و باید آنها را از انواع پروتئین‌ها برای ساخت سلول‌های بدن و انجام واکنش‌های شیمیایی داخل بدن لازم است، به دست آورد. از منابع غذایی خوب برای پروتئین می‌توان به ماست یونانی، ماهی، گوشت، پنیر، تخم مرغ، مغزهای خوراکی، لوبیاهای، سویا، و عدس اشاره کرد. حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، ماش، لپه)، سویا و غلات (گندم، برنج، جو) از منابع خوب پروتئین‌های گیاهی هستند.

### فواید پروتئین‌ها:

- پروتئین‌ها عامل تجدید ساختمان بافت‌ها هستند.
- تجدید و بازیابی سلول‌ها و بافت‌ها برای حفظ سلامت بدن بسیار لازم است. بدن، برای ساخت پروتئین‌های ایجادکننده‌ی سلول‌های جدیدی همچون ناخن و مو و پوست، نیاز به دریافت مداوم آمینواسید دارد. سلول‌های موجود در سیستم گوارش، پوست، و خون بیش از چند هفته دوام نمی‌آورند و کم‌کم محو می‌شوند. این زمانی است که بدن باید سلول‌های سالم و تازه‌ای را بسازد و جایگزین سلول‌های مرده‌ی قبلی بکند. این فرایند تجدید حیات سلولی و بافتی که برعهده‌ی پروتئین‌ها است باعث حفظ سلامت بدن می‌شود. از پروتئین‌ها برای ساخت داروهای بازتولیدکننده‌ی سلولی نیز استفاده می‌شود. [2].

- بدن به مقدار مشخصی پروتئین نیاز دارد تا بتواند سلامت تقریباً هر سلول بدن، از جمله استخوان‌ها، موها، دندان‌ها، ناخن‌ها، پوست و... را به راحتی حفظ کند.
- پروتئین‌ها مسئول حمایت فیزیکی و تقویت بافت‌هایی از بدن که دچار فرسودگی می‌شوند هستند. از جمله مهم‌ترین این بافت‌ها پوست است. کلاژن، یک نوع پروتئین الیافی مهم است که فراوان در بدن یافت می‌شود، و سلول‌ها و بافت‌ها و اندام‌هایی مثل پوست را که مرتباً نیاز به احیا دارند، تقویت می‌کند. در مطالعه‌ای که روی افرادی که تحت پرتودرمانی اشعه‌ی فرابنفش قرار گرفته بودند انجام شد، مشخص شد کلاژن، اثرات مثبتی بر بازیابی توانایی بدن در ترکیب پروتئین‌های پوستی دارد. ظاهر سالم، بی‌چین‌وچروک، و جوان پوست ناشی از وجود میزان مناسبی از پروتئین کلاژن در بدن است.
- مصرف زیاد پروتئین می‌تواند به شما در افزایش توده عضلانی کمک کند. [2]
- بدن حاوی یک پروتئین ساختارمند به نام کلاژن است که برای سلول‌ها، چارچوبی ساختاری فراهم می‌کند. کلاژن همچنین به حفظ سلامت استخوان‌ها نیز کمک می‌کند. افرادی که ورزش‌های سنگین انجام می‌دهند و ورزشکارانی که ساعت‌های پیاپی مشغول فعالیت هستند، برای اینکه مفصل‌های‌شان آسیب نبیند و قوی و سالم باقی بمانند، به توانایی بدن‌شان در تولید کلاژن وابسته است. در مطالعه‌ای تازه که در همین زمینه انجام شده، مشخص شد پروتئین کلاژن برای درمان بیماری‌های التهابی مثل آرتروز مفید است.
- برای تنظیم توازن مایع یا آب بدن ضروری می‌باشد.
- بدن برای اینکه بتواند آمینواسیدها را جذب کند نیاز شدیدی به هضم پروتئین‌ها دارد. آنزیم‌هایی مثل پپسین، که با ترشح شیره‌های گوارشی وارد دستگاه گوارش می‌شوند، هضم پروتئین‌ها را در معده آغاز

می‌کنند. فرایند هضم تا پایان خود، در روده‌ی کوچک ادامه می‌یابد و در طی مراحل آن، پپتیدها و آمینواسیدها در خون جذب می‌شوند.

- پروتئین‌ها تولید مواد شیمیایی مغزی به نام‌های نوراپی‌نفرین و دوپامین را تحریک می‌کنند که همانند سروتونین، انتقال‌دهنده‌های عصبی هستند و تکانه‌ها را بین سلول‌های عصبی انتقال می‌دهند. سطوح بالاتر نور اپی‌نفرین و دوپامین نشان‌دهنده است که هوشیاری، انرژی ذهنی، و زمان واکنش را بهبود می‌بخشد.

- وظیفه‌ای دیگر که پروتئین‌ها برعهده دارند حفظ عملکرد روان سیستم عصبی است. سیستم عصبی بدن با چکاندن ماشه‌ی آن، فعال می‌شود و واکنش متناسب با موقعیت می‌دهد. گیرنده‌های عصبی، در سیستم عصبی مسئول واکنش فوری با استفاده از ترکیبات پروتئینی هستند. این پروتئین‌های گیرنده، به انتقال سیگنال‌های عصبی در داخل سلول‌ها کمک می‌کنند و سیستم مرکزی عصبی را تنظیم می‌کنند.
- رژیم پرپروتئین و کم‌کربوهیدرات، معمولاً برای کسانی که به دنبال کاهش وزن هستند توصیه می‌شود. با این حال، اگر از میزان کالری مصرفی در طول این رژیم غفلت شود، ممکن است آمینواسیدها تبدیل به اسیدهای چرب شوند و فرد اضافه‌وزن پیدا کند. تمرکز صرف روی غذاهای پرپروتئین، ممکن است منجر به کمبود دیگر مواد مغذی مورد نیاز بدن شود.

- رژیم پرپروتئین ممکن است باعث بدتر شدن بیماری‌های قلبی و مشکل کلسترول شود. چنین رژیمی می‌تواند مشکلات درمانی دیگری همچون نقرس به وجود بیاورد و کلیه‌ها هم تحت فشار قرار بگیرند.

- یکی دیگر از وظایف بزرگی که برعهده‌ی پروتئین‌ها قرار دارد، انتقال و ذخیره‌ی مواد مختلف در غشای سلولی است. این وظیفه از این لحاظ مهم است که باعث می‌شود خون به روانی در بدن جریان داشته

باشد و تمام اجزای بدن را به درستی تغذیه کند. مثلاً، انتقال اکسیژن در گلبول‌های قرمز، بر عهده‌ی پروتئینی به نام هموگلوبین است. پروتئینی دیگر به نام فریتین، مسئول ذخیره‌ی آهن و خون در کبد است.

- پژوهشگران دانشگاه تکزاس در تازه‌ترین نتایج خود دریافتند، رژیم حاوی کربوهیدرات پایین و پروتئین بالا برای جلوگیری از چاقی موثر است. ترکیب کربوهیدرات‌های پیچیده و پروتئین‌ها در وعده‌های غذایی، گزینه‌ی ایده‌آل محسوب می‌شود.

- برای داشتن سیستم ایمنی قوی، وجود پروتئین بسیار لازم است. با کمک پادتن‌ها است که بدن می‌تواند مکانیزم دفاعی خود را فعال کند و از خودش در برابر عفونت‌ها و بیماری‌های مختلف محافظت نماید. این پادتن‌ها، پروتئین‌های خاصی هستند که توانایی تشخیص موادی خارجی به نام آنتی‌ژن‌ها را دارند. بدن با تولید آنتی‌بادی‌های خاص، به حضور آنتی‌ژن‌ها پاسخ می‌دهد و آنها را غیرفعال می‌کند.

- در غیاب پروتئین کافی، بدن در معرض خطر کمبود پروتئین قرار می‌گیرد. جمع شدن مایعات، کم‌خونی، و کوچک شدن بافت‌های عضلانی چند نشانه از کمبود پروتئین هستند. از عبارت سوءتغذیه‌ی پروتئین-انرژی برای اشاره به مجموعه‌ای از بیماری‌های ناشی از کمبود پروتئین استفاده می‌کنند، مانند بیماری‌هایی مثل کواشیورکور و ماراسموس.

- تعادل و تنظیم مایعات بدن، یکی دیگر از وظایف مهم پروتئین‌ها است، وظیفه‌ای که پروتئین‌ها با اثرگذاری بر فرایند اسموز آن را انجام می‌دهند. با ورود آب به پروتئین، کیفیت پروتئین داخل سلول بهتر و آب موجود در سلول متعادل می‌شود. اگر میزان پروتئین‌های بدن کم شود، تعادل مایعات به هم می‌خورد و میزان اسیدی بودن یا PH خون، از حد طبیعی فراتر می‌رود. بی‌تعادلی در میزان مایعات خون، ممکن است منجر به نشأت مایعات به رگ‌های خونی شود و، در نتیجه، در بافت‌ها آب جمع شود و ورم

به وجود بیاید. تعادل مایعات برای دیگر عملکردهای بدن نیز اهمیت دارد، مثلاً عملکرد عضلات و سلول‌های عصبی.

- پروتئین به شما انرژی می‌دهد که بلند شوید و راه بروید.
- پروتئین‌ها از این لحاظ که به تامین انرژی بدن کمک می‌کنند مفید هستند. اگر در رژیم غذایی به اندازه‌ی کافی انرژی وجود نداشته باشد، مثل وقت‌هایی که افراد برنامه‌ی کاهش وزن دارند، یا وقتی که فرد دچار قحطی شده است، بدن برای تامین نیاز خود پروتئین‌های مشغول به فعالیت موجود در بدن را مصرف می‌کند و چون بدن دیگر پروتئین اضافی ندارد، آنزیم‌ها و پروتئین‌های عضلات شروع به تجزیه به آمینو اسید می‌کنند تا بدن، انرژی کافی برای ترکیب گلوکز داشته باشد و بتواند به سلول‌های خود انرژی کافی برساند.
- مقدار زیادی پروتئین می‌تواند به کاهش از دست دادن عضلات مرتبط با افزایش سن کمک کند [2].
- پروتئین نقش مهمی در انقباض عضلاتی و هماهنگی عضلات دارد. حضور پروتئین در عضلات به صورت ریز رشته‌های فراوانی است که ساختار بافت عضله را تشکیل می‌دهند. رشد عضلات، وابسته به میزان پروتئین‌های موجود در بدن است. حتماً باید میان سرعت ترکیب پروتئین عضلات و تجزیه‌ی این پروتئین‌های تعادل برقرار باشد. سرعت تجزیه‌ی پروتئین‌های عضلات بستگی به موقعیت دارد، مثلاً، نیاز به پروتئین در دوران پیری، وقتی که فروپاشی عضلات سرعت می‌گیرد، فرق دارد با میزان نیاز بدن‌سازی که احتمالاً باید زمان‌بندی دقیقی برای مصرف پروتئین داشته باشد.
- از روحیه و عملکرد شناختی، پشتیبانی می‌کنید.

- پروتئین‌ها به حفظ سلامت مو و حفاظت از آن در مقابل آسیب‌ها کمک می‌کنند. مطالعاتی که در این زمینه انجام شده از نقش پروتئین به‌عنوان تنظیم‌کننده‌ی رشد مو پرده برداشته است. به‌خاطر همین خاصیت است که از پروتئین در تولید محصولات بهداشتی مو، مثل نرم‌کننده‌ها و... استفاده می‌شود.
- مصرف زیاد پروتئین ممکن است سوخت و ساز بدن شما را تقویت کند به طور قابل توجهی، به شما در سوزاندن کالری بیشتر در طول روز کمک می‌کند [2].
- آنزیم‌ها، پروتئین‌هایی هستند که به انجام فعل‌وانفعالات شیمیایی داخل بدن کمک می‌کنند و نقشی حیاتی در فرایندهای بیوشیمیایی بدن دارند. آنزیم‌ها، سرعت فرایندهای شیمیایی را افزایش می‌دهند، بدون اینکه خودشان در این فرایندها تغییری کنند. عملکرد فرایندهای شیمیایی، بستگی به میزان آنزیم‌های موجود در بدن دارد. اگر سرعت فعل‌وانفعالات بدن پایین است، یعنی که بدن کمبود آنزیم دارد. هورمون‌های پروتئینی مختلف، مثل انسولین و هورمون رشد و گلوکاگون، حاوی آمینواسید نیز هستند، ماده‌ای که نقشی مهم در بسیاری از فعالیت‌های بدن دارد [1].
- گردو، فندق، بادام زمینی و بادام حاوی پروتئین هستند. اما به دلیل داشتن چربی باید مصرف آنها را محدود کرد. یک کاسه سوپ حاوی نخود یا لوبیا، یک قطعه کوچک نان گندم سبوس‌دار (نان سنگک) و سالاد سبزی، همه پروتئین مورد نیاز یک شخص با شرایط فوق را تأمین می‌کند.
- اگر آسیب دیده باشید پروتئین بیشتر می‌تواند به شما کمک کند تا سریع‌تر بهبود یابید [2].
- پروتئین بیشتر ممکن است هوس و میل به میان وعده در اواخر شب را کاهش دهد. صرفاً فقط داشتن یک صبحانه با پروتئین بالا ممکن است تأثیر مهمی داشته باشد [2].
- کمبود شدید پروتئین موجب بروز عوارض فراوان می‌شود از جمله: خستگی، بی‌حالی و سستی می‌باشد.

- مصرف پروتئین شما نه تنها می تواند به شما در کاهش وزن کمک کند، بلکه در طولانی مدت باعث کاهش آن در بدن می شود.
- مطالعات نشان می دهد که مصرف بیشتر پروتئین می تواند فشار خون را کاهش دهد. برخی از مطالعات همچنین بهبود در سایر عوامل خطر بیماری قلبی را نشان می دهد [2].

## عوارض جانبی پروتئین ها:

- رژیم پرپروتئین ممکن است برای استخوان ها خطرناک باشد. در مطالعاتی که اخیراً انجام شده، معلوم شده است که مصرف میزان مناسبی کلسیم در کنار پروتئین برای حفظ سلامتی استخوان ها لازم است. مطالعات دیگر نشان داده که رژیم پرپروتئین میزان کلسیم ادرار را افزایش می دهد و باعث تحلیل استخوان ها می شود. به طور کلی توصیه می شود که به جای کاهش میزان پروتئین مصرفی، بر میزان مصرف میوه ها و سبزی ها اضافه شود. اگر در رژیم پرپروتئین، میزان مصرف کربوهیدرات خیلی کاهش پیدا کند، بدن دچار مشکلاتی نظیر تحلیل عضلات و جمع شدن کتون ها در بدن می شود .
- پروتئین می تواند به افرادی که مشکلات کلیوی دارند آسیب برساند ، اما بر کلیه های سالم تأثیر نمی گذارد. [2]
- آمونیاک یکی از مشتقات پروتئین است که هنگام سوخت و ساز پروتئین در بدن تولید می شود. آمونیاک، برای بدن بسیار خطرناک است و به همین خاطر بدن معمولاً آن را به اوره تبدیل می کند. کلیه ها، اوره را جمع آوری و از طریق ادرار از بدن دفع می کنند. اگر بیش از نیاز روزانه ی بدن پروتئین مصرف شود، کلیه ها برای زدودن این سم اضافی از بدن، تحت فشار قرار می گیرند .

توصیه های مهم:

- در برنامه غذایی تان، تخم مرغ به اندازه کافی (۳-۲ عدد در هفته) مصرف نمایید.
- پروتئین‌های بدون چربی را انتخاب کنید.
- با سفیده تخم مرغ خلاق شوید! ایده های بی شماری برای املت سالم تخم مرغ و استفاده از سفیده تخم مرغ وجود دارد که مورد توجه رژیم های غذایی هوشمند است .
- بعضی قسمت‌های گوشت گاو کمترین میزان چربی را دارا هستند، از جمله استیک و کباب ران (مغز ران، قسمت بالایی و پایینی ران، انتهای ران)، قسمت بالای گرده، قسمت بالای راسته و سردست.
- سعی کنید غذاهایی مانند تخم مرغ، ماهی، شیر و... را به صورت روزانه در برنامه غذایی خود قرار دهید.
- غذاهای پروتئین دار را باید در برنامه‌ی روزانه به مقدار کافی گنجانند، چون بدن نمی‌تواند پروتئین را ذخیره کند.
- مصرف مرتب سهمیه‌ی متعادلی از مواد مغذی به اندازه‌ای به بدن پروتئین می‌رساند که نیازی به مکمل‌های پروتئین نباشد. میزان پروتئین مورد نیاز بدن برای افراد با سن‌های مختلف و پیشینه‌ی سلامتی متفاوت فرق می‌کند. با این حال، ۲ تا ۳ وعده غذای سرشار از پروتئین نیاز بدن به پروتئین را در بیشتر بزرگسالان برآورده می‌کند. یک وعده می‌تواند، مثلاً، یک تخم مرغ باشد یا ۳۰ گرم پنیر یا نصف پیمانه لوبیای پخته. در مورد نوزادان و کودکان، نیاز آنها به پروتئین با افزایش سن بیشتر می‌شود .
- قسمت‌های بدون پوست مرغ را خریداری کنید یا قبل از پختن پوست را جدا کنید. سینه مرغ یا بوقلمون بدون پوست و بدون استخوان، انتخاب‌هایی با کمترین چربی هستند.
- به جای کالباس و ژامبون برای تهیه ساندویچ از گوشت‌های کم چربی، گوشت گاو کباب شده یا بوقلمون استفاده کنید.

- قبل از پختن، تمام چربی قابل رویت گوشت و مرغ را جدا کنید.
- به جای سرخ کردن از روش‌هایی مثل کباب کردن روی آتش، بریان کردن، آب‌پز کردن یا غیره استفاده کنید.
- هر گونه چربی را که هنگام پختن ظاهر می‌شود جدا کنید.
- از اضافه کردن نان به گوشت، مرغ یا ماهی اجتناب کنید. این کار باعث افزایش چربی و کالری می‌شود و باعث می‌شود که غذا در طول سرخ شدن چربی بیشتری را جذب کند.
- لوبیا یا نخود را بدون اضافه کردن روغن آماده کنید.
- مواد خوراکی را بدون سس‌ها یا آبگوشت‌های پرچرب آماده کنید
- انتخاب‌های پروتئینی خود را تنوع دهید.
- سعی کنید کم چربی‌ترین گوشت را بخرید.
- سعی کنید که گوشت را بدون افزودن چربی طبخ کنید.
- به جای سرخ کردن تخم مرغ، آن را با پوست آب‌پز کنید.
- فرآورده‌های گوشتی نظیر سوسیس، کالباس و همبرگر دارای چربی زیادی هستند، بنابراین مصرف آنها را به حداقل برسانید.
- سعی کنید ماهی بیشتر مصرف کنید و به جای سرخ کردن ماهی، آن را به صورت آب‌پز، بخارپز و یا کبابی مصرف نمایید. از ماهی به دفعات بیشتری برای ناهار یا شام استفاده کنید. از ماهی‌های غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ مثل آزاد، قزل‌آلا یا شاه‌ماهی استفاده کنید.

- از انواع لوبیا و نخود به عنوان غذای اصلی یا به عنوان بخشی از غذای اصلی استفاده کنید
- بادام خرد شده را به سبزی های بخارپز اضافه کنید.
- از بادام زمینی یا بادام هندی برشته، به جای گوشت در سبزی های سرخ شده استفاده کنید.
- می توانید مقداری آجیل روی بستنی کم چرب، یا ماست منجمد اضافه کنید.
- یک ساندویچ سالم درست کنید. برای تهیه ساندویچ از گوشت بوقلمون، گوشت کباب شده، ماهی تن یا سالمون کنسروی، یا کره بادام زمینی استفاده کنید. بسیاری از گوشت های فرآوری شده مثل سوسیس دودی معمولی یا سلامی، چربی و سدیم بالایی دارند، بنابراین از آنها تنها در مواقع خاص استفاده نمایید
- سوپ غلات (جو، گندم، برنج) مصرف کنید.
- گوشت را در اندازه های کوچک مصرف کنید از طعمی که هوس کرده اید لذت ببرید، اما در اندازه های کوچک. استیک یا برگر را در اندازه کوچک سفارش دهید، یا تهیه نمایید. چربی مرغ یا گوشت را کاملاً جدا کنید یا آنها را به صورت کم چرب مصرف نمایید.
- برش های کم چرب یا بدون چربی گوشت مثل گوشت ران یا راسته و گوشت چرخ کرده ای که حداقل ۹۰٪ آن بدون چربی باشد را انتخاب کنید. چربی اضافه گوشت را بگیرید.
- در تهیه غذاهای تان از سویا استفاده نمایید. در هنگام تهیه همبرگر، کباب کوبیده، شامی و سس گوشت، از سویا استفاده کنید
- در برچسب های غذایی به دنبال چه باشیم: برچسب غذایی را از نظر چربی اشباع، چربی ترانس، کلسترول و محتوای سدیم بررسی کنید.

- گوشت‌های فرآوری شده مثل سوسیس، ژامبون، کالباس یا دیگر گوشت‌های آماده دارای سدیم افزوده هستند. با توجه به برچسب غذایی میزان دریافت سدیم را محدود کنید.
- مرغ یا بوقلمون تازه که با استفاده از یک محلول حاوی نمک نگهداری شده‌اند دارای سدیم افزوده هستند. برچسب محصول را از لحاظ عبارتهایی همچون «چربی خود گوشت» یا «حاوی ... % از ... می‌باشد» بررسی کنید.
- مواد غذایی پروتئینی گیاهی را بیشتر مصرف کنید انواع لوبیا و نخودفرنگی ( لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، لوبیا سیاه یا لوبیا سفید، لپه، نخود)، محصولات سویا، مغزها و دانه‌ها را امتحان کنید. اینها به طور طبیعی چربی اشباع اندکی دارند و سرشار از فیبر (الیاف غذایی) می‌باشند.
- مراقب سدیم باشید. به بسیاری از مواد غذایی کنسروی نمک اضافه می‌شود، از جمله لوبیاها و گوشت‌ها. بسیاری از گوشت‌های فرآوری شده مثل ژامبون، سوسیس و هات داگ، سدیم بالایی دارند. انواعی از گوشت مرغ و بوقلمون نیز برای تردی و طعم در یک محلول نمکی خوابانده می‌شوند.
- از مغزها و دانه‌ها به عنوان میان وعده، همراه با سالاد یا در تهیه غذای اصلی به جای گوشت یا مرغ استفاده کنید. مغزها و دانه‌ها، منبع متمرکز کالری هستند، بنابراین آنها را در حجم کم استفاده نمایید.
- گوشت، مرغ یا غذای دریایی خام را در طبقات پایین فریزر نگهداری کنید تا آب آنها روی مواد غذایی دیگر نریزد.
- غذاها را در یک دمای مطمئن بپزید تا میکروارگانیسم‌های آنها از بین بروند.
- غذای فاسد شدنی را فوراً منجمد کنید و غذاها را با شیوه درست یخ‌زدایی کنید. در عرض ۲ ساعت غذاهای آماده یا فاسد شدنی یا باقی مانده‌های غذا را در فریزر یا یخچال قرار دهید.

- از قبل برای یخزدایی غذاها برنامه‌ریزی کنید. هرگز غذا را روی پیشخوان آشپزخانه و در دمای اتاق یخزدایی نکنید. با قرار دادن غذا در یخچال، یخ آن را باز کنید، یا غذای بسته‌بندی شده را در ظرف آب خنک قرار دهید، یا آن را در ظرفی در مایکروویو گرم کنید.
- از مصرف تخم مرغ خام یا کاملاً پخته نشده، یا مواد غذایی حاوی تخم مرغ خام، یا گوشت و مرغ خام و کاملاً پخته نشده پرهیز کنید.
- افرادی که گیاهخواری می‌کنند باید در انتخاب پروتئین‌های مصرفی خود دقت کنند، تا آمینو اسیدهای مورد نیاز در غذای آنها به اندازه کافی وجود داشته باشد.
- مواد پروتئینی را خوشمزه و البته سالم مصرف کنید. بریان کردن، کباب کردن، برشته کردن یا پختن را امتحان کنید. در این روش‌ها از چربی اضافه استفاده نمی‌شود. بعضی از گوشت‌های بدون چربی باید به آهستگی و با رطوبت طبخ شوند تا نرم شوند، در مورد آنها از یک آرام‌پز استفاده کنید.
- حبوبات مصرف نمایید. حبوبات مانند نخود، لوبیا، عدس، ماش منبع خوبی از پروتئین هستند.
- سعی کنید برای سوپ و یا کته، از گوشت‌های با استخوان استفاده کنید. مثل ران مرغ، یا ماهیچه گوسفند.
- لبنیات را حفظ کنید. توصیه می‌شود که محصولات لبنی کم چرب (شیر، ماست، دوغ، پنیر) که دارای پروتئین‌های با کیفیت بالا هستند، مصرف نمایید.
- گوشت چرخ کرده خیلی کم چرب را انتخاب کنید.
- سینه مرغ یا بوقلمون بدون پوست و بدون استخوان انتخاب‌هایی با کمترین چربی هستند.
- به جای کالباس و ژامبون برای تهیه ساندویچ از گوشت‌های کم چربی، گوشت گاو کباب شده یا بوقلمون استفاده کنید.

- در برنامه غذایی فرزندان تان، تخم مرغ مصرف نمایید. افزودن تخم مرغ به غذای خانواده می‌تواند پروتئین غذای افراد را بیشتر کند. برای مثال تخم مرغ آب پز را داخل پوره سیب زمینی و یا سوپ بعد از پخت، رنده کنید.
- حتی الامکان مقداری گوشت به صورت تکه ای یا چرخ کرده (مانند گوشت مرغ، ماهی، گوسفند و گوساله) به برنامه غذایی تان اضافه کنید.
- وجود یک منبع پروتئینی در وعده صبحانه برای رشد بهتر اعضاء بدن ضروری است. برای تأمین پروتئین در صبحانه، مصرف پنیر، تخم مرغ و شیر توصیه می‌شود.

#### منابع مورد استفاده:

- 1- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- 2- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- 3- زندگی سالم با تغذیه سالم، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)
- 4- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- 5- Healthy eating, HelpGuide.org, 2021, (<https://www.helpguide.org>)
- 6- [2]10 Science-backed reasons to eat more protein, Kris Gunnars, Healthlin
- 7- 25 Simple tips to make your diet healthier, Healthline, 2020,
- 8- Ian Marber: Super eating, Quadrille, 2008
- 9- The Top 5 health benefits of eating fish, Chicago magazine, 2020, ([www.chicagomag.com](http://www.chicagomag.com))
- 10- Tips for healthy eating - Eat well, NHS, 2019, (<https://www.nhs.uk>)
- 11- [1] What are the benefits of protein?, Grenade, 2020 (<https://www.grenade.com/>)

---

**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)