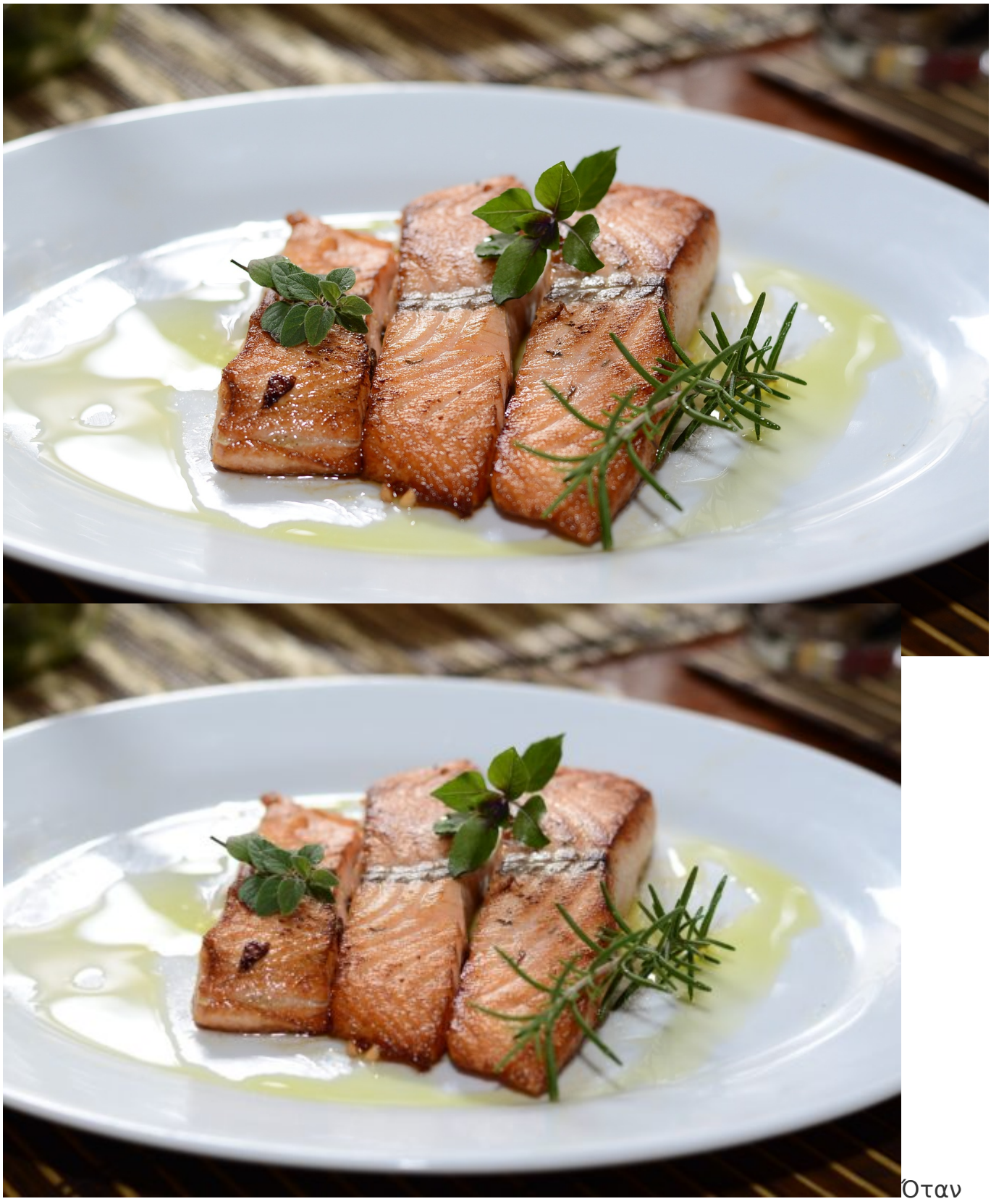
19 Φεβρουαρίου 2017

Έξτρα πρωτεΐνη για απώλεια βάρους

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Όταν

θέλουμε να χάσουμε βάρος, οι περισσότεροι από εμάς ανησυχούμε για την πρόσληψη θερμίδων – αλλά μία ειδικός λέει ότι ίσως ήρθε η ώρα να στρέψουμε αλλού την προσοχή μας. Σύμφωνα με τη διαιτολόγο Alexandra Miller, θα πρέπει να εστιάσουμε περισσότερο στην πρωτεΐνη.

Γιατί; Επειδή αποδεικνύεται ότι η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας πρωτεΐνης είναι απαραίτητη για την επιτυχία μας στην προσπάθεια για απώλεια βάρους, δεδομένου ότι μας βοηθά να παραμένουμε χορτάτοι για περισσότερη ώρα, επισκευάζει τον μυϊκό μας ιστό και ανεβάζει τα επίπεδα της ενέργειάς μας.

Πόση λοιπόν πρωτεΐνη πρέπει να καταναλώνουμε;

Η Miller αποκάλυψε ότι ενώ το σώμα και τη διατροφή του καθενός είναι διαφορετικά, υπάρχει μια μαγική φόρμουλα, που βοηθάει να εξακριβώσουμε την πρόσληψη πρωτεΐνης που θα μπορούσε να μας βοηθήσει να χάσουμε εκείνα τα επίμονα κιλά που δεν λένε να φύγουν με τίποτα.

«Οι ανάγκες σε πρωτεΐνη βασίζονται στο σωματικό βάρος ή, σε ορισμένες περιπτώσεις, ως ποσοστό των θερμίδων», αλλά κατά κανόνα, η ελάχιστη συνιστώμενη διατροφική πρόσληψη πρωτεΐνης είναι «περίπου 0,4 γραμμάρια πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους, για τις γυναίκες».

Αν όμως θέλετε να αδυνατίσετε, θα πρέπει να αυξήσετε αυτή την ποσότητα κατά περίπου 50%. Αυτό σημαίνει ότι για κάθε κιλό το βάρος σας, θα πρέπει να τρώτε περίπου από 0,54 έως 0,68 γραμμάρια πρωτεΐνης κάθε μέρα.

Η Miller επιμένει ότι αυτή η αλλαγή στη διατροφή με τα επιπλέον γραμμάρια πρωτεΐνης, θα «συμβάλει στη διατήρηση της άπαχης μυϊκής μάζας κατά τη διάρκεια της απώλειας βάρους, ιδιαίτερα όταν συνδυάζεται με ασκήσεις ενδυνάμωσης», ενώ επίσης θα μας βοηθήσει να ελέγχουμε καλύτερα την όρεξή μας.

Τονίζει επίσης ότι είναι σημαντικό να προσέχουμε την πηγή από την οποία προέρχεται η πρωτεΐνη που λαμβάνουμε, καθώς δεν είναι όλες οι πηγές εξίσου καλές.

«Θυμηθείτε ότι προκειμένου να χάσουμε βάρος, πρέπει να υπάρχει ένα θερμιδικό έλλειμμα. Ως εκ τούτου, αναζητήστε άπαχες πηγές πρωτεϊνών που είναι πλούσιες σε βιταμίνες, μέταλλα και άλλα θρεπτικά συστατικά που προάγουν την υγεία», προσθέτει.

Με άλλα λόγια, θα πρέπει να προτιμήσουμε άπαχο κρέας, όπως το κοτόπουλο,

ασπράδια αυγού, γάλα, ψάρια και ξηρούς καρπούς.

Θα πρέπει επίσης να ρυθμίσουμε την υπόλοιπη διατροφή μας αναλόγως, μειώνοντας τα λίπη και τους υδατάνθρακες και αντικαθιστώντας τους με καλύτερες επιλογές, όπως το ελαιόλαδο, το αβοκάντο, τα δημητριακά ολικής άλεσης και τα αμυλούχα λαχανικά.

Πηγή: iatrikanews.gr