

Jedemo li previše proteina?

Autor Kristina Kalanj
Četvrtak, 03 Listopad 2019 19:27



Proteini su već neko vrijeme omiljeni makronutrijent. Želite smršavjeti? Povećajte unos proteina! Želite li povećati mišiće? Više proteina! "Proteini ili bjelančevine se sastoje od aminokiselina, građevnih blokova mišića", kaže dijetetičarka Amy Kubal. Da biste sačuvali, obnovili i povećali mišiće, proteini su ključni u vašoj prehrani.

Koliko proteina je previše?

S proteinima je moguće pretjerati. Možete jesti previše bilo čega, uključujući i bjelančevine. Dakle ... znači li to da će vam se dogoditi nešto loše ako se obrušite na veliki komad odreska? Što ako ste postali pomalo opsjednuti pilećim prsima u posljednjih nekoliko mjeseci? Evo što trebate znati o konzumaciji previše proteina. Ako želite konkretne preporuke, one iznose 0,8 grama proteina po kilogramu tjelesne težine. Dakle, žena od npr. 63 kilograma trebala bi konzumirati oko 50 grama proteina dnevno.

No, iako je to trenutačna preporučena dnevna doza, sve je jači pokret koji preporučuje veći unos proteina, osobito među aktivnim ljudima. "Kako starite i aktivniji ste, tijekom vježbanja razgrađujete mišiće", kaže Kubal. "Preporuke za tu populaciju moraju biti veće kako bi se to nadoknadilo."

Ako redovito dižete utege ili želite povećati izdržljivost, Američki fakultet za sportsku medicinu (ACSM) preporučuje da povećate svoj unos proteina do 1,2 do 1,7 grama proteina po kilogramu tjelesne težine. Tako bi za usporedbu, aktivna žena od 63 kilograma trebala konzumirati između 70 i 112 grama proteina dnevno. Gdje vi spadate u tom rasponu ovisi o vašim osobnim potrebama i ciljevima pa je najbolje konzultirati dijetetičara ili nutricionista te dobiti

Jedemo li previše proteina?

Autor Kristina Kalanj

Četvrtak, 03 Listopad 2019 19:27

personalizirani plan prehrane.

„Na kraju krajeva i vaše tijelo može koristiti samo određenu količinu proteina“, kaže Kubal. To iznosi oko 30 grama proteina po obroku. Za referencu, to je količina koju ćete pronaći u polovici pilećih prsa ili šalici skute s dva jaja, što iznosi oko 34 grama proteina.

Istraživanja pokazuju da je raspoređivanje unosa proteina tijekom dana pri svakom obroku najbolje za sintezu mišićnih proteina, posebno ako ste aktivni i radite trening otpornosti. U idealnom slučaju želite da pri svakom obroku četvrtina vašeg tanjura bude nemasni protein. Birajte između piletine, puretine, nemasnih odrezaka, skute ili nekog drugog nemasnog sira te grčkog jogurta i jaja.

Što se može dogoditi ako pojedete previše proteina?

Čak i ako ste sinoć smazali odreske, vjerojatno nećete pretrpjeti nikakve nuspojave, osim jakog osjećaja sitosti. Bjelančevine od organizma zahtijevaju više energije za probavu, a često ćete se osjećati punije nego nakon obroka bogatog ugljikohidratima. Ako vam je cilj gubitak kilograma, tada konzumiranje oko 30 grama proteina tijekom obroka može biti dobra metoda za pojačavanje faktora sitosti. Iznad toga, vaše će tijelo metabolizirati i pohraniti višak bjelančevina u obliku masti.

U nekim slučajevima prekomjerno unošenje bjelančevina može biti i opasno - vjerojatno će vas na to upozoriti i vaš liječnik. Ako vam je dijagnosticirana bolest bubrega, visoko proteinska dijeta može dodatno naštetiti bubrezima. A ako imate srčane bolesti i odabirete masnije komade mesa ili prerađenog mesa (poput hot-dogova i kobasica), ova vrsta prehrane s više proteina može također naškoditi vašem zdravlju.

Neke od manje ozbiljnih nuspojava koje možete očekivati ako pojedete previše proteina:

- Neugodan osjećaj sitosti: osjećaj punoće ili kao da imate „kamen u želucu“
- Konstipacija: Ako pretjerujete u hrani s visokim udjelom proteina, velika je mogućnost da su oni istisnuli drugu zdravu hranu ili makronutrijente iz vaše prehrane - uključujući vlakna. Ako jedete veliki odrezak, vjerojatno ne jedete puno povrća uz njega. Zapamtite, meso i mliječni

Jedemo li previše proteina?

Autor Kristina Kalanj

Četvrtak, 03 Listopad 2019 19:27

proizvodi nemaju vlakana, a vaš probavni sustav treba vlakna da bi ostao sretan i zadovoljan.

- Nemogućnost gubitka kilograma: Ako provodite ketogenu dijetu, unos previše proteina može vas spriječiti da uđete u ketozu.

Jednostavan način da saznate jedete li previše je da pogledate u svoj tanjur. Četvrtina tanjura bjelančevina, jedna četvrtina škroba (škrobno povrće, cjelovite žitarice) i polovica tanjura povrća bez škroba su odlična i jednostavna smjernica za pravilno punjenje vašeg tanjura. Promjene u omjerima su dobar pokazatelj pretjerujete li, ili vaš organizam dobiva premalo određenih makronutrijenata.

Što možete učiniti ako ste pretjerali s proteinima?

Opustite se! Ne možete uništiti bubrege, dobiti na težini ili učiniti nepopravljivu štetu jednim obrokom. Prvi korak je piti više vode kako biste pomogli bubrezima da pokrenu stvari i izluče dušik iz bjelančevina van organizma. Na vaš sljedeći obrok gledajte kao na priliku da konzumirate neke od drugih makronutrijenata koje nedostaju vašem organizmu- poput složenih ugljikohidrata i zdravih masti.

Iznad svega, provjerite kako se osjećate. Ako ste pojeli 60 grama proteina pri jednom obroku i osjećate se dobro, možete jesti normalno prilikom sljedećeg obroka. Ako niste konzumirali povrće i ne osjećate se najbolje, obavezno ga nadoknadite prilikom sljedećeg obroka. To je još jedan primjer kada je najbolje slušati što vam govori vlastito tijelo.

Autorica: Amy Kubal,RDN,www.trendfreerd.com

Kristina Kalanj, Medikus kreativni laboratorij

Womanshealthmag.com

VEZANI SADRŽAJI

Jedemo li previše proteina?

Autor Kristina Kalanj

Četvrtak, 03 Listopad 2019 19:27

{loadposition related}