

## PROTEIN CÓ VAI TRÒ GÌ VỚI SỨC KHỎE?

(Socola.vn) - Protein (hay còn gọi là chất đạm) là một trong những dưỡng chất quan trọng không thể thiếu trong chế độ ăn uống của chúng ta. Nhắc đến protein, rất nhiều người chỉ liên tưởng đến các loại thịt, tuy nhiên, trên thực tế, protein đến từ nhiều nguồn thực phẩm khác nhau.

Các chuyên gia khuyên chúng ta nếu muốn có một sức khỏe tốt thì bên cạnh việc chọn lựa những món ăn giàu chất đạm, chúng ta cũng cần phải biết cách kiểm soát hàm lượng chất béo và cholesterol.

Tại sao protein lại cần thiết với sức khỏe của chúng ta?

Protein là một dưỡng chất thiết yếu, thực hiện nhiều chức năng khác nhau, đặc biệt là xây dựng vững chắc các mô và các tế bào trong cơ thể. Do đó, mỗi người chúng ta cần phải bổ sung đủ lượng protein cần thiết thông qua chế độ ăn uống hàng ngày.

Theo các chuyên gia, trung bình phụ nữ chỉ cần 50g protein/ ngày, trong khi đó con số này ở nam giới là 60-70g. Riêng với các vận động viên, người cao tuổi, phụ nữ mang thai, những đối tượng này cần một lượng nhiều hơn.

Tuy nhiên, trên thực tế, hầu hết mọi người đều tiêu thụ khoảng 120g protein mỗi ngày, gấp đôi số lượng đề nghị.

Những thực phẩm chứa nhiều protein.

Nên chọn thịt như thế nào?

Không phải tất cả thực phẩm giàu protein đều tốt cho sức khỏe. Khi đánh giá các nguồn protein, bạn cần chú ý đến hàm lượng chất béo bão hòa (đây là chất béo không lành mạnh) và cholesterol. Rất nhiều loại thịt chứa một hàm lượng khá cao chất béo này, do đó chỉ cần ăn một khẩu phần nhỏ, bạn cũng có thể đứng trước nguy cơ thừa protein.

Các chuyên gia đã chỉ ra rằng, phần ức gà không có da là một nguồn protein rất nạc, tốt cho cơ thể. Trong khi đó, thịt đỏ tuy chứa nhiều protein, nhưng lại bao gồm một hàm lượng lớn chất béo bão hòa. Vì vậy, các bà nội trợ cần hết sức thận trọng trong việc chế biến món ăn cho cả gia đình.

Khi mua thịt (kể cả thịt lợn hay thịt bò), chúng ta nên chọn phần thịt nạc. Hạn chế ăn các loại thịt đã qua chế biến, thịt ướp lạnh, xúc xích...bởi vì hàm lượng muối và chất béo dư thừa trong những loại thức ăn như thế này khá nhiều.

Những nguồn protein dồi dào nhất

Những thực phẩm ít béo là những nguồn protein dồi dào và tốt nhất. Đậu, các loại hạt, cá, các sản phẩm làm từ sữa ít béo là những nguồn thực phẩm giàu đạm mà bạn có thể chọn lựa.

Bên cạnh đó, trứng cũng được coi là một trong những nguồn thực phẩm chứa nhiều chất đạm với phần lòng trắng trứng không bao gồm chất béo cũng như cholesterol.

Một số nhóm thực phẩm nhiều đạm khác bao gồm:

-Sữa ít chất béo hoặc không chất béo, phô mát, sữa chua

-Các loại ngũ cốc nguyên hạt

-Đậu lăng, đậu đen, đậu Hà Lan

-Cá

-Đậu phụ, sữa đậu nành

-Các loại hạt, bơ đậu phộng

Thức ăn giàu đạm là những nguồn thực phẩm không thể thiếu trong chế độ ăn hàng ngày giúp

chúng ta duy trì một sức khỏe tốt. Lưu ý: Khi lựa chọn những thực phẩm nhiều đạm, bạn nên ưu tiên những thực phẩm có hàm lượng chất béo bão hòa và cholesterol thấp.