30 Μαΐου 2016

Πρωτεΐνες: Πόσες χρειαζόμαστε ανά ηλικία (πίνακας)

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Στην ομάδα των πρωτεϊνών ανήκουν το κόκκινο κρέας, τα πουλερικά, τα θαλασσινά, τα φασόλια, τα αβγά, τα προϊόντα σόγιας, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι.
Χρειάζεται ποικιλία πηγών πρωτεΐνης στη διατροφή μας ώστε να εξασφαλίσουμε επαρκή πρόσληψη θρεπτικών συστατικών και καλή υγεία.

Το κόκκινο κρέας και τα πουλερικά συνιστάται να έχουν όσο το δυνατόν λιγότερα λιπαρά.
Πόσες πρωτεΐνες χρειαζόμαστε καθημερινά
Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη πρωτεϊνών καθορίζεται από την ηλικία, το φύλο και τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας.
Το Υπουργείο Γεωργίας των ΗΠΑ παρουσιάζει σε ένα χρηστικό και συνοπτικό πίνακα τις συνιστώμενες ποσότητες πρωτεϊνών ανά φύλο και ηλικία.

Συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη πρωτεϊνών*Παιδιά

2-3 ετών 2 ισοδύναμα ουγγιάς

4-8 ετών 4 ισοδύναμα ουγγιάς

Κορίτσια

9-13 ετών 5 ισοδύναμα ουγγιάς

14-18 ετών 5 ισοδύναμα ουγγιάς

Αγόρια

9-13 ετών 5 ισοδύναμα ουγγιάς

14-18 ετών 6,5 ισοδύναμα ουγγιάς

Γυναίκες

19-30 ετών 5,5 ισοδύναμα ουγγιάς

31-50 ετών 5 ισοδύναμα ουγγιάς

51+ ετών 5 ισοδύναμα ουγγιάς

Άντρες

19-30 ετών 6,5 ισοδύναμα ουγγιάς

31-50 ετών 6 ισοδύναμα ουγγιάς

51+ ετών 5,5 ισοδύναμα ουγγιάς

*Οι παραπάνω ποσότητες ενδείκνυνται για άτομα που κάνουν ήπια γυμναστική για λιγότερο από 30 λεπτά την ημέρα. Όσοι γυμνάζονται πιο εντατικά χρειάζεται να καταναλώνουν επιπλέον ποσότητες πρωτεΐνης.

Τι είναι τα ισοδύναμα ουγγιάς

Σε γενικές γραμμές, ως 1 ισοδύναμο από την ομάδα των πρωτεϊνών υπολογίζεται ποσότητα 30 γραμμαρίων κόκκινου κρέατος/πουλερικών/ψαριού, ¼ του φλιτζανιού

μαγειρεμένα φασόλια, 1 αβγό, 1 κουταλιά της σούπας φιστικοβούτυρο ή 15 γραμμάρια ξηρών καρπών/σπόρων.

Πηγή: .onmed.gr