

ghidul tău despre

PROTEINE



despre mine



Sunt Dana Dobrescu și sunt coach de nutriție certificat internațional Precision Nutrition L1 și Women Coach Specialist Girls Gone Strong Academy, pe partea de nutriție, fitness și wellbeing.

Alte certificări și cursuri pe care le-am urmat, în completare: Training for Female Athletes - Clean Health Fitness Institute Australia, specializările suplimentare Precision Nutrition în Psihologia Schimbării și Nutriție pentru Sănătatea Metabolismului (inclusiv coaching intermittent fasting and macro based diet), cursul Science of Wellbeing, Yale University și De-Mystifying Mindfulness, Universiteit Leiden.

Am o experiență de 20 de ani în domeniul comunicării, perioadă în care am lucrat ca jurnalist, manager de relații publice, comunicare și public affairs, în ultimii 12 ani în companii multinaționale din domeniul alimentar.

Am dezvoltat primul program educațional din România, premiat la nivel național și internațional despre mâncatul conștient, cu intenție și cu atenție, adresat tinerilor și am ținut seminarii în licee ca mentor, despre mindful eating.

Lucrez în coaching one to one, țin workshopuri și masterclasses despre wellbeing și stil de viață sănătos. Ajut persoanele care se simt în criză să se redescopere, să își recapete încrederea de sine, adoptând un stil de viață sănătos, cu alimentație echilibrată și mișcare, să își găsească sensul și să își recâștige energia pentru a face ceea ce visează.

Am creat platforma wellbeingcircle.ro care să încurajeze dezvoltarea personală, oferind instrumentele necesare pentru a produce schimbări pe termen lung pentru un stil de viață mai bun.

Inspir și ajut oamenii, le ofer soluții concrete să își găsească energia să se schimbe și să se aventureze în a găsi ce își doresc și a face ce visează. Trimit săptămânal idei, informații, sfaturi pentru a performa mai bine fizic și mental în newsletterul meu, [3X Better](#).

dana@wellbeingcircle.ro

wellbeing
circle
REDESIGN YOUR LIFE

despre mine

intro

feteița mea mi-a "tatuat" într-o zi, pe mână, în joacă, "proteine". Cine mă cunoaște știe cât de mult țin ca mesele să aibă proteine. Cât de mult vorbesc despre cât de important e să avem masă musculară.

Visez ca într-o zi exercițiile cu greutate să fie ceva obișnuit pentru persoane de peste 40 de ani, mai ales femei - pentru că a fost un univers pe care mult timp nu l-au perceput ca fiind pentru ele - , și mai ales persoane mai în vârstă, la 70 de ani, pentru că avem impresia că după pensionare nu mai avem mai nimic de făcut. La orice vârstă putem și e de dorit să ne preocupăm să fim mai puternici.

Acest ghid despre proteine este despre sănătatea ta și despre ce poți face tu mai mult pentru sănătatea ta optimă.

E despre o schimbare pe care multe dintre clientele mele îmi spun că nu este grea - să adaugi intenționat, strategic mai multe alimente pe bază de proteine în farfurie. Sunt ferm convinsă că e o schimbare care aduce beneficii majore în prevenția bolilor cronice și în pregătirea unui teren favorabil pentru ultimele decade ale vieții, pentru a evita fragilitatea și a ne oferi nouă înșine cât mai multă independență posibil, și timp cu cei dragi.

ce găsești în ghid

01

proteine, mușchi,
longevitate

02

de ce ai nevoie zi de zi
de proteine

03

de unde iei proteine

04

câte proteine să consumi

05

avantajul proteinelor
când vrei să slăbești

06

lucruri importante despre proteine

O I

proteine
muschi
longevità



O I

Masa musculară este un marker al longevității. Cu cât ai mai multă masă musculară și forță, cu atât ai șanse să trăiești mai mult și mai bine.

Dacă ai peste 30 de ani, începi să pierzi masă musculară. În medie cu 5% la fiecare 10 ani.

Procesul poate fi reversibil. Dar, pentru asta, ai ceva de făcut. Dacă nu acționezi, masa musculară se tot duce. Vei ajunge o persoană în vârstă din ce în ce mai fragilă, fără forță, al cărei risc de deces scade cu fiecare scădere procentuală a masei musculare.

Dacă ai sub 30 de ani, ar trebui să profiți de capacitatea crescută a organismului de a sintetiza masă musculară. E o investiție pe termen lung pentru sănătatea ta. Vei vedea însă rezultate excelente și pe termen scurt.

Există o rețetă clară pentru a construi sau pentru a păstra masa musculară: consum suficient de proteine și exerciții cu greutate.

Ți-e teamă că exercițiile cu greutate și consumul de proteine te vor transforma și vei arăta ca Arnold când a câștigat Mr. Olympia? O, ce frumos ar fi dacă ar fi așa de simplu. Am fi cu toții mai

focusați pe obiectivele personale, pe rezultate pe termen lung, mai sănătoși. E nevoie de multă muncă și multă disciplină pentru a ajunge ca Arnold. Dacă ești femeie, oricum nu vei arăta așa. Ai putea, după câțiva ani de consum de proteine, exerciții cu greutate, muncă și disciplină (multă muncă și multă disciplină) să arăți ca partenera lui Arnold din Terminator 2, Linda Hamilton. Not bad... Not bad, at all. Se pare că și Arnold a fost surprins când a văzut transformarea ei, în pregătire pentru acest film: *I said, "I cant believe that son of a bitch is f---ing more cut than me"*

Pentru început, cu un program de exerciții cu greutate de 2-3 ori pe săptămână și un consum organizat de proteine, poți să îți schimbi compoziția corporală, să crești masa musculară și să reduci procentul de grăsime. Într-un cuvânt, sănătate.

Din exterior, vei arăta mai în formă. Dacă privim dincolo de aspectul fizic, vei avea un metabolism mai accentuat și o funcționare mai bună a organismului.

Eu vreau să trăiesc mai mult. Să funcționez optim. Să am laser thinking. Focus. Energie. Să mă mișc la 70 de ani ca la 30. Dar cine nu vrea? Nu e SF ce îmi doresc.

Ca să ai o viață din ce în ce mai bună și potențial să trăiești mai mult, trebuie să îți scazi vârsta biologică.

Știi când te sui pe cântar și îți "spune" că ai un corp de 31 de ani, când tu ai 47? Sau te anunță că ai 47 când, de fapt, ai 30? Este doar o estimare, desigur, care ia în calcul niște măsurători indicative legate de corp - masa musculară, grăsimea, apa etc, la rândul lor estimative. Niciun device, nici măcar vestitul scanner dexa, nu poate spune cu precizie. Se pare că doar chirurgical putem avea un răspuns precis.

În exemplul de față, cântarul îți dă un trend. Dacă vârsta ta biologică e mai mică decât cea din buletin înseamnă că ceva faci bine. Dacă nu, poate e timpul să faci niște schimbări.

Aud frecvent: "Nu am făcut sport niciodată în viață", "Nu știu de unde să mă apuc", "Vreau să fiu ca în tinerețe", "E prea târziu".

Nu e niciodată prea târziu să te apuci sau reapuci să trăiești sănătos.

Dacă e să faci un prim pas important pentru o schimbare majoră, consumul de proteine este No. 1.

Am văzut persoane care au trăit total nesănătos până la pensie, după care au început un program organizat, disciplinat la 60 și la 80 erau mai în formă ca mulți tineri de 20.

Poți da roata înapoi la orice vârstă. Dacă ai ajuns la 40, poți să îți scazi vârsta organismului. La fel, la 60. Ba chiar și la 70. Iar dacă ești femeie, menopauza nu este un obstacol. Nu mai e așa simplu ca la 20 de ani, dar se poate.

Rețeta este, la bază, așa: proteine + fibre din legume și fructe + activitate fizică. Completează cu hidratare, obiceiuri bune de somn, managementul stresului, un cerc de persoane apropiate, nu neapărat extins, stimulare intelectuală și ești pe drumul fercirii și longevității.

Sună simplu. E greu? Cam da. Dacă ar fi ușor nu am mai căuta green powders în loc de fructe și legume, melatonină ca să dormim mai bine, sucuri cu vitamine, diete rapide.

E rewarding? Nici nu îți poți da seama cum crește inima în tine când ai bifat încă o zi în care ai avut grijă de tine: cum te miști, cum mănânci, cum te repliezi în situații grele. Paharul cu apă pe care l-ai băut în plus. Micul dejun sățios cu proteine.

Încrederea de sine crește cu fiecare pas pe care îl faci pentru a îți fi mai bine. Faci ceva concret pentru tine. Încrederea de sine scade cu fiecare promisiune pe care ți-o faci și nu o respecti.

Drumul nu e drept. Și poate că asta îl face cu adevărat greu. E cam așa: e greu, reușești, e rewarding. Apare ceva și renunți. Te repliezi și iar reușești. Apoi iar pare greu, chiar nu ai chef, dar de data asta nu te lași, mai reușești o dată, încă o dată. Și e posibil să mai dai înapoi, dar te repliezi rapid, reușești.

**În timp, reușita devine obiceii și
renunțarea, o excepție.
E ca orice proces de învățare.**

Înveți să integrezi excepțiile, să le accepți și să le dai fix atâta importanță cât să nu te dărâme și să nu faci o obsesie din ele. Apoi chiar nu mai ai chef de prea multe excepții. Te simți prea bine când mănânci sănătos, când poți să urci scările în fugă, când înveți ceva nou zilnic, când vezi că ai mintea alertă și ageră la final de zi.

Parcă nu ai chef să mai ai senzația aia când te-ai descheia la pantaloni pentru că simți că pocnești sau când îți vine să te arunci direct în pat să dormi la 7 seara, imediat ce ai ajuns acasă sau când te doare frustrarea că nu faci suficient pentru tine.

idei pentru tine

masa musculară = longevitate

exercitii cu greutate + consum optim de
proteine = masa musculară

oricând poti să scazi vârsta
organismului

nu știi de unde să începi? consum de proteine

drumul spre reușită trece și prin nereușite.
cu timpul devin din ce în ce mai rare și
îți e mai ușor să le accepți și să le depășești.

încrederea de sine crește când faci ce ți-ai promis

mic dejun cu proteine

un iaurt proteic
o linguriță semințe chia
jumătate castronel afine
3 linguri fulgi de ovăz
1/2 măsură pudră proteică

apr.
328 calorii
32,5 g proteine



02

de ce ai
nevoie zi de zi
de proteine



02

Îți atrag atenția că e foarte probabil să nu mănânci suficiente proteine într-o zi. E important să dai atenție proteinelor, nu doar pentru a construi masă musculară. Pentru funcționarea optimă a corpului tău. De exemplu, consumul de proteine te ajută să te refaci când ai răcit.

Proteinele au un rol de bază, critic în funcționarea organismului. Nu voi face o descriere tehnică, din cartea de anatomie. Enumăr o parte dintre beneficii, pe scurt, să vezi ce rol complex au și să înțelegi de ce e important să ai (adică să consumi) suficiente proteine:

1 Contribuie la structura celulelor și țesuturilor (ex. de proteine: colagen, elastină, keratină).

2 Au rol de enzime.

3 Transportă molecule în tot corpul (ex. hemoglobina transportă oxigen, feritina depozitează fier).

4 Ajută la semnalizarea celulară (ex. insulina este tot o proteină).

5 Contribuie la lupta cu bacterii și virusuri (ex. anticorpii sunt proteine).

6 Reglează expresia genelor.

7 Repară și întreține țesuturile, repară ADN-ul și ajută la corectarea mutațiilor.

8 Permite contractia și mișcarea musculară.

9 Proteinele din alimentație furnizează aminoacizii esențiali necesari pentru sinteza de noi proteine și alte molecule importante.

După cum vezi, nu toate proteinele din alimentație se duc către sinteza masei musculare. Organismul are nevoie zilnic de proteine. Pe o parte le ia din alimentație, pe altele le reciclează (cam 250 - 300 g / zi).

Gândește-te că fiecare proces enumerat mai sus este legat de funcționarea ta optimă. Cu alte cuvinte, tu mâncând suficiente proteine = tu cu energie, tu cu mintea ageră, tu mai sănătos/ sănătoasă, tu mai tânăr/ tânără, tu mai în formă, tu mai bine cu tine. Insist pe asta, pentru că toți ne propunem diverse pentru noi, ne gândim la soluții complicate, dăm mulți bani pe promisiuni false. În loc să căutăm imposibilul, vitamine minune, shake-uri, suplimente revoluționare, putem să direcționăm efortul spre sursele de proteine pe care le avem în farfurie la fiecare masă.

E atât de simplu.

Ce e bine să știi. Masa musculară ridicată înseamnă și un metabolism mai crescut, cu o rată metabolică de bază mai mare. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, pierdem din masa musculară, rata metabolică scade, nevoile noastre energetice sunt mai mici. În plus, fără să ne dăm seama, suntem din ce în ce mai puțin activi. Mergem mai mult cu mașina, stăm mai mult pe canapea, nu mai facem activități fizice intense etc. Ne îngrășăm și spunem "de la o vârstă..." De la o vârstă nu avem grijă de noi. Dacă am face sport, dacă am mânca având în spate o intenție și o strategie, am putea fi în formă.

Spuneam că zi de zi, organismul ia proteine din alimentație sau le reciclează pe cele din organism. Pe parcursul celor 24 de ore, organismul compune și recompune proteine prin două procese, numite **anabolism** și **catabolism**. Simplistic vorbind, când consumăm proteine, de obicei la o masă la care avem și carbohidrați (dar și fără), insulina crește și semnalizează celulelor să oprească procesul catabolic, de distrugere, pentru că iată, a venit material nou, pentru anabolism.

În general, este prioritar unul dintre cele două procese, anabolism / catabolism. Ambele sunt utile pentru corp. Dar dacă vrei să pui masă musculară, trebuie să stimulezi procesul anabolic.

De exemplu, să te asiguri că ai suficiente proteine din alimentație, pentru a da semnal organismului. Un alt semnal vine din stimularea intensă a masei musculare - exerciții cu greutate.

Când consumăm proteine suficient și la intervale regulate, transmitem un semnal anabolic și favorizăm sinteza proteinelor în vederea creșterii masei musculare (de ex în perioadele de după sport).

Important. Dacă aportul de proteine este insuficient, corpul poate descompune mușchii și alte țesuturi pentru a-și satisface nevoile de aminoacizi. Așa se explică de ce fastingul prelungit sau dietele foarte restrictive, intense, agresive pot avea ca efect pierderea masei musculare, mai ales dacă lipsesc exercițiile cu greutate.

Procesele anabolice tind să fie mai intense în timpul zilei, iar cele catabolice pe perioade de fasting, pe timpul nopții. Este bine ca prima masă a zilei să fie consistentă în proteine - va readuce corpului un semnal anabolic. E nevoie de o anumită cantitate de proteine pentru asta, din ce în ce mai mare pe măsură ce înaintăm în vârstă. După 40 - 50 de ani, un mic dejun hiperproteic, cu 50 g de proteină, e ideal.

Un aport adecvat de proteine susține menținerea masei musculare, repararea țesuturilor și sănătatea generală.

idei pentru tine

proteinele sunt esențiale pentru multe procese de bază din corp
avem nevoie zilnic de proteine

nu putem construi masă musculară dacă nu consumăm suficiente proteine

când corpul nu are suficiente proteine,
ia aminoacizi din mușchi

fastingul prelungit și dietele excesive duc la pierderea masei musculare, dacă nu consumăm suficiente proteine și nu facem exerciții cu greutate

gustare cu proteine

un cub parmezan de 20 g
25 g turkey jerky
5 căpșuni

aprox.
165 calorii
21 g proteine



03

de unde ici
proteine



Din lista cu proteine pe care o vei găsi în paginile următoare, alege ce îți place să mănânci. Este foarte important să mănânci ce îți face plăcere, pentru că, surprinzător, și nutrienții și vitaminele se absorb mai bine când savurăm mâncarea.

Ai grijă să nu predomine alimentele procesate ca sursă de proteină (mezeluri, afumături), să limitezi consumul de carne de vită și să consumi de două ori pe săptămână pește. Nu e nevoie să suplimentezi cu shake, decât dacă simți nevoia să îți crești cantitatea de proteine dintr-o zi. Dacă vrei shake, îți recomand să alegi o pudră proteică cât mai simplă, din zer sau caseină sau o pudră proteică vegetală (soia, mazăre). Eu aleg o pudră de zer fără aromă, pentru că nu e dulce și o pot pune în diverse iaurturi, supe etc.

Sunt puține surse de proteină 100% (ex. piept de curcan). Multe surse de proteină sunt un mix dintre proteine și carbohidrați (ex linte, fasole, mazăre, quinoa, năut, edamame, orez, paste) sau între proteine și grăsimi (ou, lactate, semințe, nuci, carne grasă). De aceea este bine să te uiți la cantitatea de proteine a unui aliment, dar și la conținutul caloric total. Grăsimile sunt foarte bogate caloric și poți foarte ușor să exagerezi.

Dacă, de exemplu, îți place să ronțai fistic,

și ai împărțit o pungă de 150 g cu partenerul sau un prieten seara, la o discuție sau la un film, ai consumat 15 g de proteine, dar 480 de calorii. Cam cât ar trebui să aibă o masă consistentă. Uneori ne ia valul și consumăm singuri o pungă de 150 g.

Câteodată high protein poate să însemne și high calories. Spre comparație, 100 g de pulpe de pui fără piele au 155 calorii și 23- 24 g de proteine.

Când deschidem frigiderul, nu vedem proteine, grăsimi, carbohidrați. Însă ne putem obișnui "să citim sursele de proteine", iar când aruncăm o privire în frigider să ne dăm ce aliment va fi baza mesei noastre. Asta înseamnă că trebuie să ne familiarizăm cu sursele de proteine și să mergem la cumpărături cu lista. Când vom deschide frigiderul vom vedea ce trebuie să vedem: alimente cu proteine. Ținute în partea din față a raftului, pentru a face alegerea ușoară.

Așadar, când te duci la cumpărături, fă-ți un plan cu ce proteine ai putea mânca în următoarele zile și cumpără-le.

surse de proteine



ouă



pui



curcan



pește



vită



porc



alte cărnuri



creveți,
fructe de mare



iaurt
grecesc



brânză
de vaci



beef
jerky



șuncă
de curcan



shake
proteic



tempeh



tofu



edamame



linte



fasole



mazăre



quinoa



amarant



seitan



natto



ovăz



drojdie
inactivă

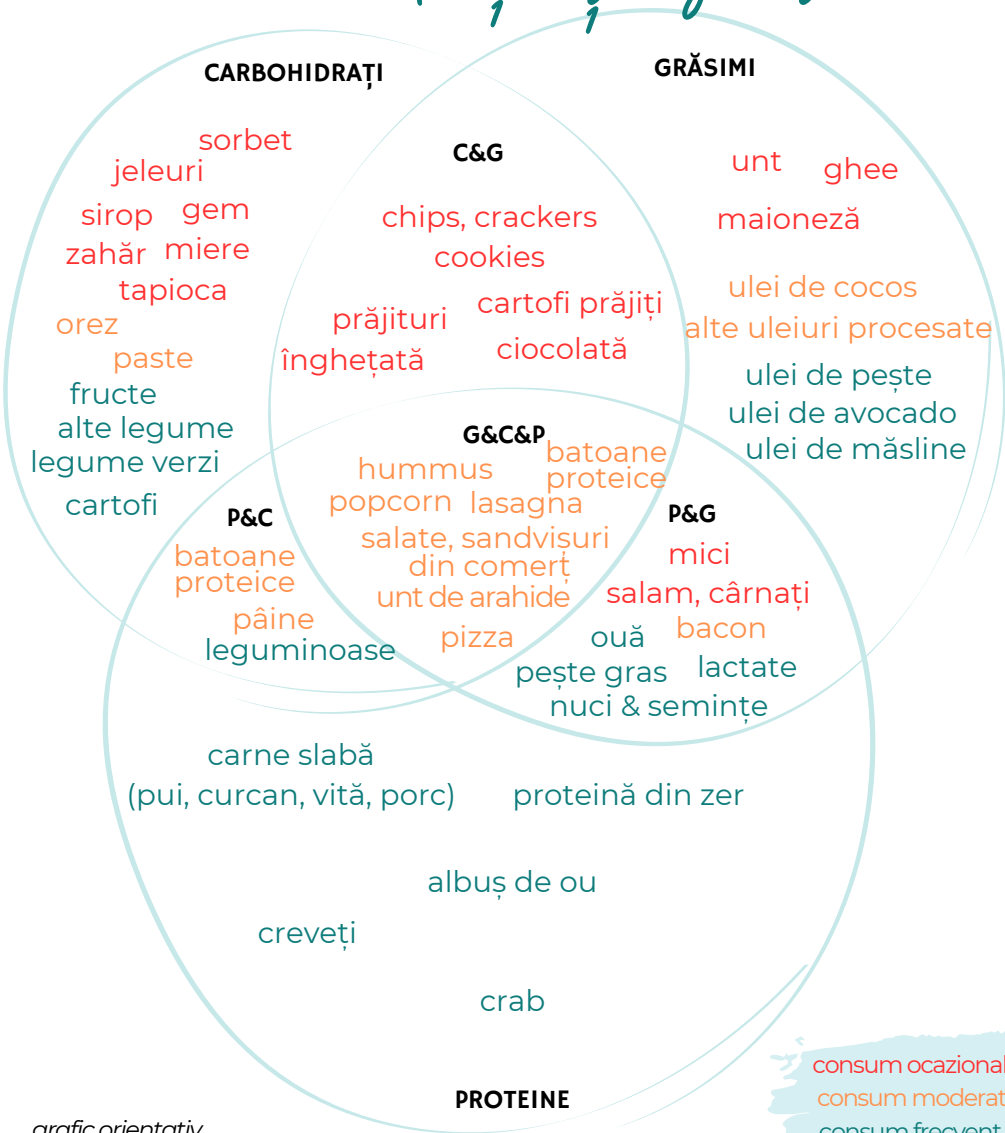


semințe
de chia



semințe
de in

cum se combină proteinele cu carbohidrați și grăsimi



idei pentru tine

sunt multe surse de proteine, de origine animală și vegetală.

alege ce îți place

pune-ți pe listă surse de proteine când mergi la cumpărături

în general, proteinele sunt în combinație cu alți macronutrienți

urmărește cantitatea de proteine dintr-un aliment, dar și numărul total de calorii.

în timp, te obișnuiești să știi care sunt sursele de proteină și să construiești mesele pornind de la ele

o masă principală cu proteine

2 ouă, omletă, mixate cu:
jumătate castronel baby spanac
50 g ciuperci întregi la borcan
în 3 fâsuri de ulei de avocado
un castravete de 100 g
o roșie medie
100 g pastramă de curcan

apr.
310 calorii
44 g proteine



04

*câta proteină
să consumi*



04

Ce înseamnă aport adecvat de proteine pentru a putea construi masă musculară? Undeva la **1,6 g/kg corp/zi** (depinde dacă faci sport sau nu). Dacă ai 65 de kg, asta înseamnă măcar $1,6 \times 65 = 104$ g de proteine zi de zi.

Pentru persoanele cu obezitate ridicată, se folosește o formulă specială, adaptată la greutatea corpului corectată / ajustată.

Din fericire, proteinele și sinteza proteinelor din masa musculară sunt în centrul cercetărilor de specialitate. Avem foarte multe date despre cum funcționează organismul și despre ce putem face să eficientizăm aceste procese. Numai în ultimul an am văzut numeroase cercetări avansate despre tipul de proteine (zer vs caseina, proteina animală vs proteina vegetală etc) sau despre intervalul de timp și modul în care influențează sinteza proteinelor creșterea masei musculare. Există un fir roșu pe care îl putem urma cu încredere.

Dacă ai sub 30 de ani, îți recomand să construiești masă musculară acum, cât poți să o faci mai ușor.

Dacă ai peste 30 de ani, ai nevoie să

păstrezi masa musculară pe care începi să o pierzi - cum spuneam, în medie de 5% pe an. Dacă ții diete, dacă nu faci sport, dacă mănânci puțină proteină, pierzi mai multă masă musculară.

Dacă mănânci spre 2,2 (unii spun chiar 2,5 g/ kg corp/zi) și faci exerciții la sală, cu greutateți, poți să pui masă musculară. Se poate după 30 de ani. Chiar și la 70 de ani.

Ține minte. Un corp fit și lean are mult mai multe șanse să fie sănătos și să se refacă în cazul unei afecțiuni decât un corp în care masa musculară este deficitară.

Mușchii sănătoși sunt puternici, flexibili și capabili să își îndeplinească funcțiile necesare în mod eficient. Ca să îi menții sănătoși ai nevoie de o alimentație echilibrată, exerciții fizice regulate, hidratare adecvată, odihnă suficientă și gestionarea eficientă a stresului.

Poți să te duci lejer spre 2 - 2,2 g proteine/kg corp/ zi, mai ales dacă lucrezi cu greutateți și te preocupă activ să îți crești masa musculară și forța. Cu atât mai mult dacă ai trecut de 40 de ani (după 40 de ani procesăm mai greu proteinele din alimentație și avem nevoie de o cantitate mai mare).

În general, ca să sari de 1 g de proteină/zi, de calitate, presupune un efort deliberat, strategic. Să știi care sunt cele mai bune surse de proteină pentru tine, să planifici, să ai grijă la ce alegi să pui în farfurie. La început este un efort, pe parcurs devine rutină. Dacă ți se pare greu, poți să crești progresiv, până ajungi spre 2 g/zi.

Revenind la exemplul nostru, la 65 de kg, ar însemna să ajungi la 115 g de proteine, ca punct intermediar. Dificil, dar nu imposibil. Dacă în prezent ești la limita de jos (nici măcar 0,8 g / kg corp / zi), chiar îți recomand să crești progresiv cantitatea de proteine. Dacă adaugi deodată multe proteine rapid în dietă tinzi să te constipi, mai ales dacă nu ai în alimentație suficiente fibre și lichide.

Am inclus câteva rețete în ghid, să vezi cum arată mese gândite pornind de la proteine.

De ce 2,2 g și nu 2.8 g sau 4 g? Studiile arată că organismul folosește o anumită cantitate de proteine pentru sinteza masei musculare, iar după un anumit prag, aminoacizii nu mai sunt folosiți pentru a crește masa musculară. Cam 2,2 g ar fi limita superioară, mai ales când vorbim despre proteina de origine vegetală vs proteina de origine animală. Pentru proteinele plant based, e nevoie de o cantitate mai mare (și mai diversă), pentru a produce efecte similare.

În newsletterul meu 3XBetter am punctat despre diferențele dintre proteinele de origine animală și cele de origine vegetală. Reiau de acolo câteva informații.

Proteinele de origine animală au avantajul că se absorb mai repede și sunt mai eficiente în sinteza proteinelor pentru masa musculară.

Proteinele de origine vegetală trebuie combinate, din mai multe surse, pentru a asigura necesarul de leucină (aminoacidul care reglează sinteza proteinelor) și e nevoie de o cantitate mai mare. Pe de altă parte au avantajul că ne dau și fibră, esențială pentru sănătate, longevitate. De altfel, o persoană care mănâncă plant based își asigură, din start, un conținut mai mare de fibre.

Există cercetători care sunt de părere că acesta este și unul dintre motivele pentru care dietele plant based, cu proteine de origine vegetală, par să aibă un impact mai bun pe termen lung asupra sănătății, comparativ cu dietele care includ proteine animal based.

Poți construi masă musculară mâncând doar plant based? Cu siguranță. Poți avea performanțe sportive ridicate? Sigur. Dar nu dacă lași alegerile alimentare la voia întâmplării. Ai nevoie de o strategie pe care să o pui în practică și de disciplină..

Ține minte. În spatele oricărui rezultat stă o intenție, fie că este exprimată deliberat sau nu.

În spatele unei diete neglijente stă intenția de a savura plăcerea de moment, în defavoarea unui obiectiv pe termen lung. În spatele performanței sportive a unui atlet care este vegetarian stă intenția de a își organiza alimentația cu disciplină și de a măsura strict sursele variate de proteine pentru a asigura rezultate optime.

Plant based nu înseamnă din start mai sănătos. Am văzut situații în care persoanele care țineau post, de exemplu, consumau mult mai multe produse procesate. Sunt multe variante nou apărute, adresate vegetarienilor, care nu sunt neapărat cele mai bune opțiuni. Așa cum sunt multe produse bune plant based, echilibrate, sunt și altele, cu un conținut redus de proteine sau mare de grăsimi. Îți recomand să citești cu atenție etichetele.

Cum afli câtă proteină mănânci? Citind etichetele.

Îți recomand să îți faci un obicei din a citi etichetele, să compari produse similare, pentru că vei putea face astfel alegeri din ce în ce mai bune pentru tine.

Hai să ne uităm la un exemplu.

Să citim etichetele a trei produse și să le comparăm. Iată, mai jos, trei iaurturi cu diferite claimuri. Am ales trei tipuri de iaurt, două grecești - unul eco și unul fără grăsimi și unul comunicat ca fiind bogat în proteine.

Ai să vezi că, deși e cam același tip de produs, de fapt sunt diferite.



iaurt grecesc	cu proteine	grecesc Eco	grecesc 0% grăsime
kcal	56	132	52
grăsimi	0,1	10	0
carbohidrați	3,4	4,5	4,8
proteine	10,3	6	8,3
sare	0,27	0,28	0,28
gramaj (g)	160	150	150

De obicei gândim porția în păhărele de iaurt, nu la gramaj. Cum gramajul diferă, dacă ne uităm la porția pe care o vom consuma, comparația ar arăta, de fapt, așa.



laurt grecesc

cu proteine

grecesc Eco

grecesc 0% grăsime

kcal	89,6	198	78
grăsimi	0,1	15	0
carbohidrați	3,4	6,75	7,2
proteine	10,3	9	12,45
sare	0,43	0,42	0,42
gramaj (g)	160	150	150

Ce iaurt ai alege, 1, 2 sau 3?

Eu consumam până acum iaurtul nr. 1, pe al treilea tocmai l-am descoperind făcând această comparație și tocmai mi l-am comandat, să văd ce gust are. Pentru că dincolo de ce scrie pe etichetă, contează și gustul, textura.

Ți se pare greu și consumator de timp să citești etichetele? Dacă stăm și ne uităm la ce ne cumpărăm din magazin, sunt cam aceleași și aceleași produse. Mâncăm un număr limitat de sortimente. În timp, ne oprim la ce ne place și ajungem să învățăm ce să consumăm, să putem avea o medie de 30 - 40 g/masă. Vom ajungem să reținem cu aproximație că o bucată de pui de 100 g are 20 și ceva de grame de proteine, că un ou are 6 g, o cană de lapte 8 g. Când nu știm, citim etichetele.

Aproximăm sau, dacă vrem rigurozitate în măsurarea caloriilor zilnice și a macronutrienților, cântărim.

Cum spuneam, după o perioadă de rodaj, ne intră în obișnuință.

Eu știu că am bifat proteinele la o masă dacă mănânc o conservă de sardine, jumătate de ardei și un iaurt mic cu proteine sau o cutie de brânză de vaci cu două ouă și o salată. La fel, dacă mănânc o porție de somon sau ficăței sau două pulpe de pui, lângă care pun o garnitură (cam 1/2 de castronel sau 4 linguri).

Dacă nu vrei să mergi atât de strict, poți să nu îți bați capul cu măsurarea macronutrienților, gramaje etc. Pur și simplu construiești meniul pornind de la o sursă de proteine, care să ocupe 30% din farfurie, chiar spre 50% (în cazul unei alimentații bogate în proteine).

Carnea o poți măsura cu palma. Femeile ar trebui să aibă în farfurie o palmă de carne la masă, bărbații una - două (mărimea propriei palme, fără degete). În total, ar trebui să ajungi la:

- 4-6 palme de proteine/ zi pentru femei
- 6-8 palme de proteine/ zi pentru bărbați

100 g de carne arată. ca dimensiune, cam cât un pachet de cărți de joc.

Există câteva strategii să crești cantitatea de proteine

1 / variezi sursele de proteine. De exemplu, eu combin iaurt proteic cu pește, două surse bogate. Sau carne cu ouă. Sau iaurt cu fulgi de ovăz. Sau brânză de vaci cu șuncă de curcan.

2 crești cantitatea de aliment bogat în proteine de la masă. De exemplu, acum mănânc două pulpe de pui, dar altă dată mănâncam una. În acest caz, există riscul să crești prea mult cantitatea zilnică de mâncare, deci trebuie să mai reduci din restul alimentelor. 2 pulpe de pui și o salată de însoțire (de ex sfeclă, sau salata de varză cu morcov). Nu mai adaug și orez sau cartofi la masa respectivă. La masa de dimineață prefer să mai adaug două felii de bacon și să renunț la o felie de pâine. Depinde de tine să îți găsești combinațiile preferate. Uită-te în listă, uită-te la cantități, uită-te la propunerile de proteine și alege ce îți place.

3 dacă nu ai reușit să bifezi 1/ sau 2/, poți să adaugi o sursă de proteine la gustare. Un iaurt proteic cu fructe, un shake, un ou cu tofu, beef jerky, brișe cu ou și șuncă, 3-4 chiftele din carne tocată de pui sau curcan.

Una dintre discuțiile frecvente în lumea sportivilor amatori sau de performanță este legată de intervalul orar dintre mesele cu proteine și cantitatea de proteine de la fiecare masă.

Dacă ești la început în ce privește suplimentarea aportului proteic zilnic în intervalul optim (spre 1,6 g/kg corp/zi), cel mai important este să ai grijă să consumi cantitatea zilnică de proteine și să alegi prioritar proteine de calitate (ex. carne macră în loc de mezeluri grase). Dacă vrei să optimizezi, poți să îți împarți cantitatea de proteine să ai 20 - 30 g de proteine la masă - dacă ești un adult tânăr, iar dacă ai peste 40 și mai ales 50 de ani, recomandarea e să mergi cu 30 - 45 g proteine/masă pentru că e nevoie de mai multă proteină (mai exact mai multă leucină) care să stimuleze sinteza proteinei musculare. Ca o paranteză, dacă te-ai gândit că poți suplimenta cu leucină supliment, nu e neapărat cea mai bună idee, pentru că leucina este activată când este în combinație cu alți aminoacizi din proteine. În plus, se pare că proteinele se absorb mai bine când avem în dietă și grăsimi (cum sunt grăsimile bune - nesaturate - din ou, avocado, măslina etc).

O distribuție ideală ar fi de 50 g de proteine dimineață, 20-30 g la prânz și 60 g seara (cu ajustări în plus sau în minus, în funcție de necesarul zilnic).

câtă proteină pui în farfurie



piept de pui fără piele
100 g
proteină 32 g



seitan
1/2 castronel
proteină 31,8 g



piept de curcan
100 g
proteină 30 g



pulpă de curcan fără piele
100 g
proteină 28 g



vită la cuptor
100 g
proteină 28 g



carne de porc la cuptor
100 g
proteină 27 g



carne tocată de pui negătită
100 g
proteină 26,7 g



somon la cuptor
100 g
proteină 25 g



pulpă superioară de pui
1 bucată
proteină 23,6 g



șalău la cuptor
100 g
proteină 23 g



shake proteic plant based
1 măsură
proteină 23 g



ton în conservă
100 g
proteină 23 g



șuncă de curcan
100 g
proteină 21 g



cod gătit
100 g
proteină 20 g



shake proteic zer
1 măsură
proteină 20 g



sardine în conservă
100 g
proteină 17 g



creveți decorticați negătiți
100 g
proteină 17 g



brânză de vaci slabă
100 g
proteină 17 g



iaurt grecesc cu proteine
1 pahar 200 g
proteină 17 g



natto
1/2 castronel
proteină 17 g



semințe de dovleac
50 g
proteină 16,5 g



tempeh
1/2 castronel
proteină 16 g



boabe sola
1/2 castronel
proteină 15,5 g



semințe de floarea soarelui
50 g
proteină 13 g



caju
50 g
proteină 10,6 g



migdale crude în coajă
50 g
proteină 10,5 g



fistic prăjit
50 g
proteină 10 g



turkey jerky
25 g
proteină 10 g



lapte soia cu proteine
200 ml
proteină 10 g



edamame gătit
1/2 castronel
proteină 9,2 g



linte
1/2 castronel
proteină 9 g



beef jerky
25 g
proteină 9 g



chicken jerky
25 g
proteină 9 g



fasole
1/2 castronel
proteină 8 g



mazăre
1/2 castronel
proteină 8 g



ricotta
100 g
proteină 8 g



lapte soia fără zahăr
200 ml
proteină 7,6 g



pork jerky
25 g
proteină 7 g



cub parmezan
20 g
proteină 7 g



ou
1 buc
proteină 6 g



cub brânză cheddar
20 g
proteină 5,1 g



fulgi drojdie inactivă
o lingură
proteină 5 g



amarant
1/2 castronel
proteină 4,7 g



nuci
7 bucăți
proteină 4,3 g



cartof copt
1 buc
proteină 4,3 g



unt de arahide
1 linguriță rasă
proteină 4 g



quinoa
1/2 castronel
proteină 4 g



lapte de mazăre
200 ml
proteină 3,8 g



albuș de ou
1 buc
proteină 3,5 g



paste penne
1/2 castronel
proteină 3,5 g



fulgi de ovăz
3 linguri
proteină 3,8 g



pâine cu semințe
1 felie
proteină 3 g



orez integral
1/2 castronel
proteină 3 g



semințe de cânepă
o linguriță
proteină 3 g



semințe de chia
o linguriță
proteină 0,6 g



semințe de in
o linguriță
proteină 0,6 g

Cantitatea de proteine din fiecare aliment enumerat mai sus este o medie, în special la produsele procesate.

Conținutul de proteine al alimentelor poate varia în funcție de producător. Este important e să citim eticheta și să urmărim conținutul de proteine, dar și numărul total de calorii. Să alegem sursele de proteine care ne plac cel mai mult, atât animale, cât și vegetale.

idei pentru tine

consum ideal de proteine
1,6 g / kg corp / zi

după 40 de ani, ai nevoie de o cantitate mai mare de proteine.

când consumi exclusiv proteine vegetale
alege surse diverse, în cantități la limita
superioară

ideal, împarte cantitatea de proteină pe parcursul meselor.
în prima fază e important să atingi cantitatea totală.

alege proteine de calitate

ca să mănânci mai multe proteine, crește
cantitatea de proteine la masă, diversifică
sursele, adaugă proteine la gustare.

mic dejun cu proteine

1/2 avocado

1/2 cutie brânză de vaci 0.5% (100 g)

o roșie

o felie de pâine integrală

apr.

290 calorii

22,6 g proteine



05

avantajul
proteinelor
când vrei să
slăbești



05

6 alimentație în care proteinele au un loc de bază te ajută în procesul de slăbire. Se spune că dacă ești în căutarea unui supliment pentru slăbit, tocmai l-ai găsit: sunt proteinele.

● **sunt sățioase.** Poți să rezizi mai mult timp între mese. Dacă ai adăugat o sursă de calitate de proteină, vei constata că îți se va face foame mult mai târziu. Eviți astfel ronțăitul continuu sau un număr mare al gustărilor, adică excesul caloric.

● **au efect termic mare.** Efect termic înseamnă câtă energie consumăm ca să digerăm mâncarea.

Din 100 de grame de proteine, corpul absoarbe cam 75% din calorii. Restul de 25% se consumă pentru a digera cele 100 de grame. La 100 de g de proteine, tu practic iei într-o zi $75 \text{ g proteine} \times 4 \text{ calorii/gram} = 300 \text{ de calorii}$.

Din 100 de grame de grăsime, corpul absoarbe 97 -100%. Nu e nevoie de un aport energetic consistent pentru digerarea grăsimii. La 100 de g de grăsime (ipotetic), ai avea într-o zi $97 \text{ g grăsime} \times 9 \text{ calorii (nu 4, ca la proteine)} = 873 \text{ calorii}$.

Din 100 de g de carbohidrați, corpul absoarbe 90%, restul de 10% se ard digerând carbohidrații respectivi. La 100 g de carbohidrați, ai într-o zi, real, $90 \text{ g carbohidrați} \times 4 \text{ calorii} = 360 \text{ calorii}$.

Nu înseamnă că trebuie să mănânci doar proteine. Ar trebui să consumi necesarul tău caloric zilnic, să calculezi necesarul de proteine, conform mențiunilor anterioare, iar restul kaloriilor îl poți împărți cum dorești între carbohidrați și grăsimi. E foarte important să ai o dietă variată, să consumi, pe lângă proteine, legume și fructe diverse (verzi, roșii, galbene). Nu adăuga proteine tăind din necesarul de legume și fructe. Analizează cu atenție stilul alimentar și sigur vei găsi zone în care să optimizezi. De obicei micul dejun este o oportunitate.

Necesarul caloric zilnic îl poți calcula cu diverse formule online, gratis. Depinde de vârstă, greutate, stil de viață, activitate fizică. De aceea nu e bine să îți iei un plan alimentar "de-a gata" de pe internet, pentru că nevoile tale sunt diferite de ale mele sau de ale nu știu cărei vedete sau prieten.

● **masa musculară este activă metabolic, consumă energie chiar și în repaus.**

Mușchii sunt țesuturi care necesită mai multă

energie comparativ cu altele, cum ar fi grăsimea. Fiind consumatoare de energie, masa musculară are nevoie de aport caloric, astfel că rata metabolică de bază a corpului e mai mare.

Rata metabolică de bază reprezintă numărul minim de calorii (energia totală) pentru a menține funcțiile în stare de repaus complet.

idei pentru tine

proteinele sunt considerate
"cel mai bun supliment de slăbit"

proteinele sunt sățioase.
mănânci mai puțin la masă, rezisti mai
bine între mese.

proteinele au efect termic ridicat. consumi calorii să le digeri.

proteinele te ajută să pui masă musculară.
masa musculară este activă metabolic -
consumă energie în repaus.

proteinele sunt parte a unei diete variate.

creșterea cantității de proteine e doar un prim pas.
urmează consum suficient de fibre, de legume și fructe,
de grăsimi sănătoase.

o masă principală cu proteine

2 frigărui pulpă de pui cu 150 g carne
mix de legume: 2 morcovi, 5 păstăi,
5 broccoli, 1 dovlecel verde mic
(zucchini)
zeama de la 1/2 lămâie
2 linguri hummus
o lingură sos Teriyaki pt frigărui

apr.
495 calorii
42,8 g proteine



06

Lucruri
importante
despre proteine



06

Cea mai bună concluzie pe care o pot trage despre proteine este să redau concluziile unui studiu despre nevoile organismului de proteine (mai mult decât recomandarea generală considerată depășită, de 0,8 g/ kg corp/ zi) și la implicațiile pe care suplimentarea aportului de proteine le are pentru sănătatea optimă.

Optim e mai mai bine decât normal.

Studiul [PMID 26960445] este realizat de unul dintre cei mai recunoscuți specialiști în studiul proteinelor, Stuart Phillips.

Iată ideile de bază:

- numeroase studii susțin creșterea aportului de proteine de calitate pentru funcționarea optimă a organismului
- un consum cu mult superior recomandării de 0,8 g/kg/zi este benefic pentru sănătate pe măsură ce îmbătrânim, pentru reglarea apetitului, managementului greutateii, performanței atletice.

● Consumul ridicat de proteine poate preveni pierderea masei musculare și a forței pe măsură ce îmbătrânim. Scăderea masei musculare duce la fragilitate, dizabilități și pierderea independenței.

● Alimentația bogată în proteine crește sațietatea și are rezultate mai bune în reducerea în greutate și a grăsimii comparativ cu dietele cu conținut standard de proteine. Alimentația bogată în proteine poate fi o strategie de succes în prevenirea și / sau tratarea obezității.

● Sportivii pot beneficia de un aport ridicat de proteine pentru a maximiza performanța sportivă având în vedere rolul critic al proteinelor în stimularea remodelării proteinelor musculare după antrenament.

Calitatea proteinelor, dozarea acestora la fiecare masă sunt, de asemenea, importante aici.

● În ciuda supozițiilor, nu sunt dovezi că există o legătură între alimentația bogată în proteine și afecțiuni renale sau impact negativ asupra sănătății oaselor.

Cercetările arată că un aport între 1,2 - 1,6 g/kg/corp de proteine de calitate este indicat pentru sănătatea optimă a adulților.

mic dejun cu proteine

1 iaurt grecesc cu proteine
o conservă de 125 g de macrou în suc
propriu
un castravete mare
un pic de zeamă de lămâie

aprox.
285 calorii
42 g proteine



###

Informațiile și sfaturile prezentate în această carte au scop educațional și informativ și nu trebuie interpretate ca fiind recomandări medicale sau diagnostice. Autorul nu este medic și nu oferă sfaturi medicale personalizate. Ar fi bine să consultați un medic sau un specialist înainte de a începe orice dietă nouă, regim de exerciții fizice sau modificări ale stilului de viață.

Rețetele și recomandările prezentate sunt generale și nu iau în considerare alergiile, intoleranțele alimentare, afecțiunile medicale sau alte particularități individuale. Este responsabilitatea fiecărei persoane să verifice ingredientele și să se asigure că acestea sunt sigure pentru consumul propriu. Autorul nu își asumă nicio responsabilitate pentru orice reacție adversă sau complicație care ar putea apărea ca urmare a utilizării informațiilor și rețetelor din această carte.

Important:

- 1/ Consultă un medic sau un dietetician înainte de a face modificări majore în dieta sau stilul tău de viață.
- 2/ Verifică întotdeauna etichetele alimentelor pentru a evita ingredientele care ar putea provoca reacții alergice.
- 3/ Utilizează aceste informații ca un ghid general și personalizează-l în funcție de nevoile și condițiile individuale.

ghidul tău despre

PROTEINE

dana@wellbeingcircle.ro

www.wellbeingcircle.ro

Abonează-te pe site la newsletterul meu

3X Better

drepturi de autor © 2024 Dana Dobrescu

Toate drepturile rezervate.

wellbeing
circle
REDESIGN YOUR LIFE

ghidul tău despre

PROTEINE

