

ЗДОРОВОЕ ~ ТЕЛО

# БЕЛОК

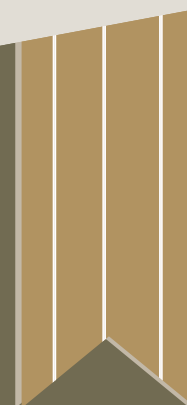
гайд по самому важному в тарелке



@yananutritionist

# БЕЛОК. ЧТО ЭТО

~ ЗДОРОВОЕ ~ ТЕЛО



Белок — это основной макроэлемент, который играет важную роль практически во всех биологических процессах в организме. Он состоит из аминокислот, которые являются строительными блоками, поддерживающими структуру и функции тканей, мышц, ферментов и гормонов.

## Почему белок важен для здоровья

Белок важен не только для наращивания мышц — он жизненно важен для поддержания общего здоровья. Он поддерживает метаболические функции, восстанавливает ткани, вырабатывает ферменты, от него зависит наш иммунитет. Для женщин белок особенно важен для управления весом, поддержания мышечной массы и гормонального баланса.

## За что отвечает:

- Поддержание мышц: помогает восстанавливать и наращивать мышечные ткани, что необходимо для метаболизма и физической силы.
- Управление весом: способствует насыщению, помогая вам дольше чувствовать себя сытыми и предотвращает переедание.
- Гормональный баланс: поддерживает выработку и регуляцию гормонов, которые имеют решающее значение для настроения, метаболизма и репродуктивного здоровья.





# БЕЛОК. ЧТО ЭТО

~ ЗДОРОВОЕ ~ ТЕЛО

## Объем белка в пище:

-стремитесь потреблять НЕ МЕНЕЕ 20-30 грамм белка за один прием пищи, равномерно распределяя его в течение дня. Такое количество необходимо, чтобы поддерживать нашу мышечную массу, и в следствие чего-метаболизм.

## Аминокислоты: строительные блоки белка

Аминокислоты делятся на три категории:

незаменимые, заменимые и условные. Незаменимые аминокислоты не могут синтезироваться организмом и должны поступать с пищей, и им нужно уделять особое внимание:

## Ключевые аминокислоты:

- Лейцин: жизненно важен для поддержания мышечной массы, содержится в больших количествах в животных белках, таких как курица и сыворотки.
- Триптофан: предшественник серотонина, важен для регуляции настроения, содержится в индейке, сыре.
- Глютамин: поддерживает здоровье кишечника и иммунную функцию, в большом количестве содержится в говядине и яйцах.



# БЕЛОК. ЧТО ЭТО

~ЗДОРОВОЕ ~ ТЕЛО

## Источники белка: подробный список

Ниже приведены 50 продуктов, богатых белком, отсортированных по источникам животного и растительного происхождения, а также содержание белка в них на 100 граммов:

### Белки животного происхождения

Куриная грудка: 31 г белка

Грудка индейки: 29 г белка

Постный говяжий фарш: 26 г белка

Свиная корейка: 27 г белка

Баранина (нога): 25 г белка

Атлантический лосось: 20 г белка

Тунец (консервированный в воде): 25 г белка

Треска: 18 г белка

Креветки: 24 г белка

Гребешки: 20 г белка

Цельные яйца: 13 г белка (на 2 яйца)

Яичные белки: 11 г белка (на 3 яйца)

Греческий йогурт: 10 г белка

Творог : 12 г белка



# БЕЛОК. ЧТО ЭТО

~ЗДОРОВОЕ ~ ТЕЛО

Сыр чеддер: 25 г белка

Сыр моцарелла: 22 г белка

Цельное молоко: 3,4 г белка

Обезжиренное молоко: 3,6 г белка

Изолят сывороточного протеина: 90 г белка

Порошок казеинового протеина: 80 г белка

Утиная грудка: 19 г белка

Оленина: 30 г белка

Кролик: 21 г белка

Перепел: 25 г белка

Лобстер: 19 г белка

Краб: 18 г белка

Мидии: 24 г белка



# БЕЛОК. ЧТО ЭТО

~ ЗДОРОВОЕ ~ ТЕЛО

## Растительные источники белка

Чечевица: 9 г белка

Нут: 8 г белка

Черная фасоль: 9 г белка

Фасоль: 8 г белка

Эдамаме (соевые бобы): 11 г белка

Тофу (твердый): 8 г белка

Темпе: 19 г белка

Киноа: 4 г белка

Гречиха: 5 г белка

Семена конопли: 31 г белка

Семена чиа: 17 г белка

Семена тыквы: 19 г белка

Миндаль: 21 г белка

Арахис: 25 г белка

Арахисовое масло: 25 г белка

Миндальное масло: 21 г белка

Семена подсолнечника: 21 г белка

Овес: 11 г белка

Спирулина: 57 г белка

Пищевые дрожжи: 50 г белка

Протеин гороховый: 80 г белка



# БЕЛОК. ЧТО ЭТО

~ЗДОРОВОЕ ~ ТЕЛО

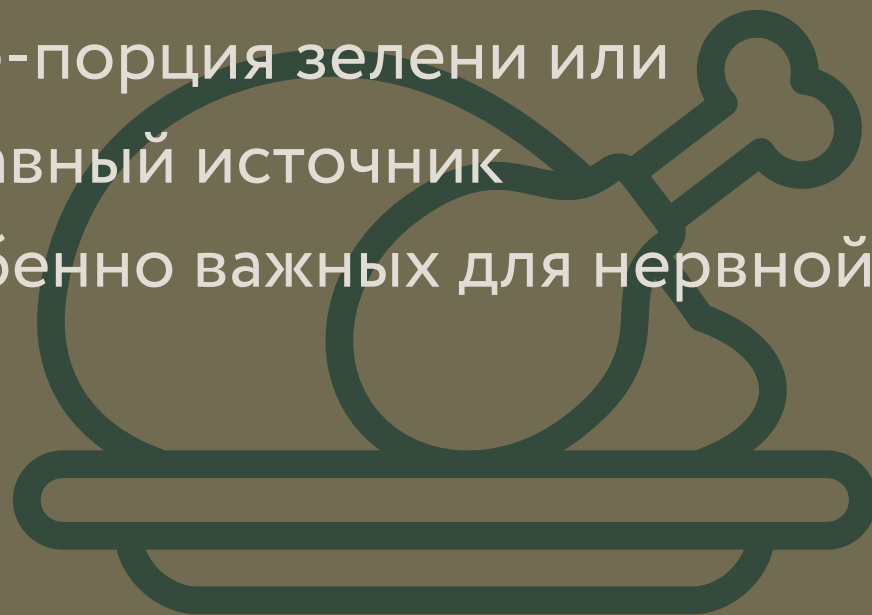
## Размер порции:

используйте руку в качестве ориентира

Оценить размер порции может быть сложно, но ваша рука — это простой ориентир, который “всегда под рукой” .

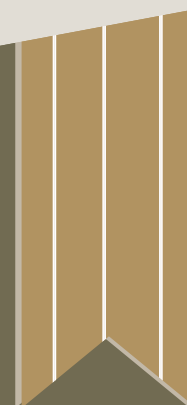
## Размер порций ингредиентов на вашей тарелке:

- 1 ладонь: порция белка (выбирайте фермерского качества). Эта порция остается неизменной, чтобы обеспечить достаточное потребление белка для поддержания мышц и общего здоровья.
- 1 кулак: порция некрахмалистых овощей . Это пища ваших бактерий в кишечнике, от которых зависит ваш иммунитет и общее здоровье
- 2 больших пальца: порция полезных жиров.
- 1 сложенная чашей ладонь: порция крахмалистых овощей или сложных углеводов. Эту порцию можно регулировать в меньшую сторону, когда вы худеете
- 2 ладони, сложенных вместе-порция зелени или листовых овощей. Зелень- главный источник витаминов и минералов, особенно важных для нервной системы



# БЕЛОК. ЧТО ЭТО

~ЗДОРОВОЕ ~ ТЕЛО



**Сколько белка мне следует потреблять ежедневно в зависимости от веса моего тела?**

- Общая рекомендация — 1,5–2 грамма на килограмм в зависимости от уровня вашей активности и целей. Для набора мышечной массы стремитесь к более высокому пределу диапазона.

**Каковы лучшие источники белка для наращивания и восстановления мышц?**

- Высококачественные источники белка включают постное мясо (курица, индейка, говядина), рыбу, яйца, молочные продукты (греческий йогурт, творог, сыр (осторожнее с гликемическим индексом и лактозой) и растительные варианты, такие как тофу, темпе, бобовые и богатые белком зерновые, такие как киноа. Сывороточный протеин также популярен для восстановления после тренировки.





# БЕЛОК. ЧТО ЭТО

~ ЗДОРОВОЕ ~ ТЕЛО

## Когда лучше всего употреблять белок?

- При равномерном употреблении белка в течение дня вы лучше всего усвоите его. Не стоит есть всю норму белка в один прием пищи. Старайтесь употреблять 20-30 граммов белка в течение часа после тренировки, чтобы максимально ускорить восстановление и рост мышц.

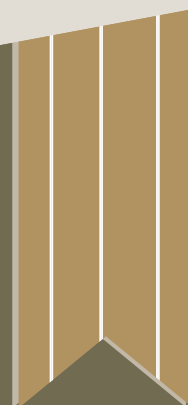
## Как белок влияет на метаболизм и уровень энергии?

- Белок имеет более высокий термический эффект, чем углеводы и жиры, то есть для его переваривания требуется больше энергии, что может немного ускорить метаболизм. Он также помогает стабилизировать уровень сахара в крови, предотвращая энергетические сбои.



# БЕЛОК. ЧТО ЭТО

~ЗДОРОВОЕ ~ ТЕЛО



Как потребление белка меняется с возрастом или на разных этапах жизни (например, беременность, менопауза)?

- Потребность в белке обычно увеличивается с возрастом, чтобы противостоять потере мышечной массы (саркопении).

Во время беременности потребность в белке увеличивается для поддержки развития плода.

В период менопаузы поддержание достаточного количества белка имеет решающее значение для сохранения мышечной массы и здоровья костей.

Стремитесь к потреблению как минимум 2 грамм белка на килограмм веса тела по мере старения или на этих этапах жизни.

