

Bạn cần bao nhiêu protein cho mỗi ngày?

Tuan hoang (Theo Yahoo.com)
Ba, 16 Tháng 8 Năm 2011 19:32

Trung bình mỗi ngày, một người đàn ông cần 65 grams chất đạm, trong khi một người phụ nữ cần 55 grams



Bạn mua một chiếc bánh hamburger 8 ounce, có phô mát và một ly milkshake: bạn đã có số chất đạm (protein) từ hai đến ba lần số chất đạm cần dùng cho mỗi ngày.

Những người Hoa Kỳ đã ăn những thực phẩm có rất nhiều protein như thịt bò. Trung bình hàng năm một người Mỹ ăn 67 cân Anh (30 ký lô) thịt bò, gấp bốn lần mức thịt bò trung bình của một người trên thế giới.

Có thể cần dùng chất đạm đó thì nên những tế bào mới và tu bổ lại những tế bào hư hỏng. Theo Marion Nestle, giáo sư dinh dưỡng học của trường đại học New York và cũng là tác giả cuốn sách "What to Eat" thì trung bình mỗi ngày, một người đàn ông cần 65 grams chất đạm, trong khi một người phụ nữ cần 55 grams chất đạm cho mỗi ngày. Để có đủ số chất đạm, một người cần ăn từ hai cho đến ba phần ăn chất đạm. Một phần ăn từ những đồ ăn như những món ăn như sau:

- Một quả trứng gà
- Hai muỗng cà phê peanut butter
- 2 cho đến 3 ounces thịt bò, thịt gà hay cá. (1 ounce là 28 grams), Một muỗng thịt bông kích thước của một quân bài tây
- Một nửa cốc đậu khô nấu chín như đậu đen hay chickpeas.

Các loại whole grains, hạt, nuts, các loại rau củ cũng có chứa chất đạm như bắp hay đậu nành.

Những hạn chế khi ăn quá nhiều chất đạm:

Bạn cần bao nhiêu protein cho mỗi ngày?

Tuan hoang (Theo Yahoo.com)
Ba, 16 Tháng 8 Năm 2011 19:32

Theo giáo sư Marion Nestle, nếu ăn quá nhiều chất đạm sẽ gây những bệnh liên quan đến tim mạch, ung thư.

Các chất đạm được gọi chung nhau những tùy loại thì có thể tốt, thì dở. Sau đây là bảng so sánh ba loại thực phẩm, cùng chứa một lượng protein, nhưng giá trị khác nhau:

-Porterhouse steak: 4 ounces, chứa 22 grams proteins, có 22 grams mỡ, 9 grams saturated fats và giá trị là 4 M\$ kim.

-Cá Hồi nuôi trong trang trại: 4 ounces (100 grams), có 22 grams proteins, 10 gram mỡ, mỡ trung hòa là 2 grams và giá bán là 3 M\$ kim.

-Đậu Lentils: 1 cốc, có 17.9 grams proteins, không có mỡ bão hòa, và giá bán là 20 xu.
Hiển nhiên là một cốc đậu Lentils cùng cho một số lượng protein mà giá trị rẻ hơn rất nhiều. Những người và con ngựa có thể thích ăn thịt bò bí quyết chính là đậu Lentils.