

بهترین زمان مصرف پروتئین چه زمانی است؟

پروتئین یکی از مواد مغذی اصلی در رژیم غذایی انسانهاست و زمان مناسب مصرف آن میتواند به بهبود سلامت و ساختار بدن کمک کند. بهترین زمانها برای مصرف پروتئین عبارتند از:



صبحانه

مصرف پروتئین در صبح صحیح و مفید است. پروتئینها میتوانند احساس سیری و اشباعیت را افزایش دهند و به کاهش میزان مصرف کربوهیدراتهای پرمصرف در صبح کمک کنند.

پس از ورزش

بعد از ورزش، بدن بیشتر به پروتئین نیاز دارد تا عضلات خسته شده ترمیم شوند. مصرف پروتئین تا 30 دقیقه پس از ورزش میتواند موثر باشد.

نیاز روزانه

مصرف پروتئین بر اساس نیازهای روزانه شما مهم است. بسته به سن، جنسیت، و فعالیتهای شخصی، نیاز به مقدار متفاوتی از پروتئین دارید.

سواری

اگر شما یک سوارکار هستید، مصرف پروتئین می‌تواند در فرآیند بهبودی و ترمیم عضلات بعد از سواری کمک کند.

میانوعده‌ها

مصرف پروتئین در میان وعده‌ها به تعادل میزان قند خون کمک کرده و احساس گرسنگی را کاهش می‌دهد.



قبل از خواب

مصرف کمی پروتئین پیش از خواب می‌تواند به ترمیم عضلات در طول شب کمک کند. یک پیشنهاد معمولی می‌تواند یک فنجان شیر گرم یا یک میوه و مقدار کمی پروتئین مثل ماست یا مغز خشک باشد.

زمان بیرون رفتن یا مسافرت

وقتی برای یک سفر یا مسافرت بروید، حمل میوه‌های خشک، پنیر مینی، یا مواد پروتئینی کم حجمی که به سرعت هضم می‌شوند، می‌تواند بهترین گزینه باشد.

زمان بیماری یا استراحت

زمانی که بدن به استراحت نیاز دارد یا در دوره بیماری قرار دارید، مصرف پروتئین به ترمیم سلول‌ها و افزایش سیستم ایمنی کمک می‌کند.

پروتئین برای کاهش وزن

اگر اهداف شما شامل کاهش وزن است، مصرف پروتئین در وعده‌های صبحانه و ناهار می‌تواند به کنترل سیری کمک کرده و از مصرف اضافی کربوهیدرات‌ها جلوگیری کند.

پروتئین‌های گیاهی

برای افرادی که رژیم غذایی گیاهی دنبال می‌کنند، منابع پروتئینی مانند نخود، لوبیا، برنج کامل، توفو، و سبزیجات به عنوان وعده‌های اصلی یا میان وعده‌ها مناسب هستند اگر هدف شما رشد عضلات، افزایش وزن، یا بهبود عملکرد ورزشی است، ممکن است به ترتیب زمان‌های خاصی برای مصرف پروتئین نیاز داشته باشید. برای مثال، بعد از تمرینات مقاومتی برای رشد عضلات، مصرف پروتئین به میزان بیشتر مفید است. مصرف پروتئین همراه با مواد دیگر می‌تواند جذابیت و خوشمزه‌گی **وعده غذایی** را افزایش دهد. مثلاً پروتئین‌های دریایی همراه با سبزیجات و میوه‌ها یک وعده غذایی متنوع و لذیذ می‌شود. افراد در دوره‌های زمانی خاص مثل دوران بارداری و شیردهی نیاز به مقدار اضافی پروتئین دارند تا نیازهای بدن تامین شوند. در این دوره‌ها مصرف مواد غذایی پر پروتئین مهم است.

مدت زمان هضم پروتئین

پروتئین‌ها نسبت به کربوهیدرات‌ها یا چربی‌ها معمولاً به زمان بیشتری برای هضم نیاز دارند. بنابراین، عموماً، مصرف پروتئین بعد از مهمانی‌ها یا وعده‌های غذایی بزرگ می‌تواند برای کاهش عوارض معده مفید باشد.

پروتئین به عنوان میان‌وعده

مصرف پروتئین در میان وعده‌های غذایی می‌تواند به **تعادل قندی خون** کمک کرده و احساس گرسنگی را کاهش دهد.

زمان مصرف پروتئین در تغذیه ورزشی

در ورزش‌های مقاومتی یا تمرینات شدید، پروتئین بلافاصله پس از

تمرینات می‌تواند به ترمیم عضلات و افزایش حجم آنها کمک کند.

مصرف پروتئین در دوران بیماری

زمانی که بدن به استراحت نیاز دارد یا در دوران بیماری قرار دارید، مصرف پروتئین به ترمیم سلول‌ها و افزایش سیستم ایمنی کمک می‌کند.