

البروتين وصحتك Protein and your health

اتصل على 1-8-1 للتحدث مع أخصائي تغذية لمعرفة كمية البروتين المناسبة لك.

ما هي الأطعمة التي تحتوي على البروتين؟

يوجد البروتين في الفاصوليا والبازلاء والعدس والمكسرات والبذور ومنتجات الصويا مثل التوفو ومشروب الصويا واللحوم والدواجن والأسماك والمحاريات ومنتجات الألبان والبيض. وتضيف الحبوب والخضروات والفواكه أيضًا كميات صغيرة من البروتين إلى نظامك الغذائي.

قد ترى منتجات غذائية مثل حبوب الإفطار وألواح الوجبات الخفيفة ومشروبات الحليب التي يتم تسويقها على أنها غنية بالبروتين. تحتوي هذه المنتجات عادةً على منتجات الألبان أو البيض أو مكونات نباتية لتعزيز محتواها من البروتين. تأكد من إلقاء نظرة على جدول حقائق التغذية الخاصة بالمنتج لاختيار المنتجات التي تحتوي على كميات أقل من الدهون المشبعة والسكر والصوديوم.

ما هي الأطعمة البروتينية التي يجب أن تناولها في أغلب الأحيان؟

تناول الأطعمة البروتينية النباتية يوميًا. تحتوي على ألياف أكثر ودهون مشبعة أقل من بعض مصادر البروتين الحيواني. إن تناول كميات أقل من الدهون المشبعة يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

عند تناول البروتين الحيواني، اختر الأسماك والمحاريات، وقطع اللحوم الخالية من الدهون مثل خصرة الخنزير، أو شريحة لحم الخصرة أو شريحة اللحم المحمص من داخل الفخذ، والدواجن منزوعة الجلد، ومنتجات الألبان قليلة الدسم كخيارات أكثر صحة. حاول استخدام طرق طهي صحية مثل الشوي بالحرارة العلوية، أو الشواء، أو التحميص، أو القلي السريع، أو التشويح.

كيف يمكنني تلبية احتياجاتي من البروتين؟

بإمكان معظم الأشخاص تلبية احتياجاتهم من البروتين بسهولة من خلال تناول الطعام، حتى عندما يكون البروتين من مصادر نباتية. لا يتعين عليك الجمع بين الأطعمة النباتية المختلفة في وجبة واحدة للحصول على بروتين "كامل". سينجز جسمك ذلك لك إذا تناولت مجموعة متنوعة من الأطعمة البروتينية النباتية طوال اليوم.

لماذا البروتين مهم؟

يعتبر البروتين عنصرًا غذائيًا أساسيًا لصحتك ويوجد في العديد من الأطعمة. يستخدم جسمك البروتين للحصول على الطاقة و:

- بناء وإصلاح الخلايا مثل تلك الموجودة في عضلاتك وشعرك وبشرتك وأظافرك
- الحفاظ على صحة جهازك المناعي
- صنع الإنزيمات والهرمونات

كم أحتاج من البروتين؟

يحتاج البالغون الأصحاء الذين يبلغون من العمر 19 عامًا أو أكثر إلى حوالي 0,8 جرام (جم) من البروتين لكل كيلوجرام (كجم) من وزن الجسم يوميًا. اتبع الخطوات التالية لحساب احتياجاتك من البروتين.

الخطوة الأولى	الوزن بالرطل ÷ 2,2 = الوزن بالكيلوجرام
الخطوة الثانية	الوزن بالكيلوجرام × 0,8 = الاحتياجات اليومية التقريبية من البروتين بالجرام

على سبيل المثال، يحتاج الشخص البالغ الذي يزن 80 كجم (176 رطلاً) إلى حوالي 64 جرامًا من البروتين يوميًا، بينما يحتاج الشخص البالغ الذي يزن 65 كجم (143 رطلاً) إلى حوالي 52 جرامًا من البروتين يوميًا.

تحتاج المجموعات التالية إلى كمية مختلفة من البروتين عما هو موصى به أعلاه:

- الرضع والأطفال والشباب
- الحوامل أو المرضعات
- بعض الرياضيين
- الأفراد الذين يعانون من حالات صحية معينة مثل ضمور العضلات وضمور العضلات المرتبط بالتقدم بالعمر والضعف

اعمل على ملء ربع طبقك بالأطعمة البروتينية في جميع الوجبات. يمكنك أيضًا إضافة مصدر بروتين إلى وجباتك الخفيفة لجعلها أكثر إشباعًا. جرب هذه النصائح لإضافة البروتين إلى وجباتك بما فيها الخفيفة:

- اصنع حبوب ساخنة بالحليب أو مشروب الصويا المدعم غير المحلى
- تناول الحمص مع الخضار المقطعة أو استخدمه لدهن الساندويشات
- أضف الفاصوليا والعدس المعلبة قليلة الصوديوم إلى الحساء واليخنات
- جرب القلي السريع مع التفوف أو أطعمة الصويا الأخرى مثل فول الصويا أو فول الصويا الأخضر أو التمبيه
- استخدم الدجاج أو السمك أو لحم الخنزير المفتت أو اللحوم الخالية من الدهون المقطعة إلى شرائح في شطيرة أو لفافة
- رش المكسرات والبذور على الحبوب أو السلطات
- استمتع بالجبن القريش أو لبن الزبادي اليوناني مع الفاكهة أو في المشروبات الكثيفة
- تناول الجبن قليل الدسم أو زبدة المكسرات أو الأسماك المعلبة مع البسكويت أو الخبز المحمص المصنوعين من الحبوب الكاملة
- تناول وجبة خفيفة من حفنة من المكسرات أو البذور أو الحمص المحمص أو فول الصويا الأخضر

ماذا عن مسحوق البروتين؟

لا يحتاج معظم الأشخاص إلى مسحوق البروتين حيث يمكن تلبية احتياجاتهم من البروتين بسهولة من خلال الطعام. إن تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالبروتين

سيساعدك على الحصول على ما يكفي من البروتين بالإضافة إلى العناصر الغذائية الأخرى مثل الحديد والزنك وفيتامين ب12 والكالسيوم.

إذا وجدت صعوبة في الحصول على ما يكفي من البروتين من الطعام، فقد يكون مسحوق البروتين مفيدًا. غالبًا ما توفر مساحيق البروتين ما بين 10 إلى 30 جرامًا من البروتين لكل وجبة. تحقق من جدول حقائق التغذية الموجود على الملصق لمعرفة كمية البروتين التي تحتوي عليها كل مغرفة.

غالبًا ما تُصنع مساحيق البروتين من مكونات الألبان مثل مصل اللبن أو الكازين، أو مكونات نباتية مثل فول الصويا أو البازلاء. بشكل عام، اختر مسحوق بروتين بسيط لا يحتوي على مكونات إضافية مثل المحليات أو الفيتامينات أو المعادن أو المنتجات العشبية.

ما هي كمية البروتين التي أتناولها؟

لتقدير كمية البروتين التي تتناولها، سجل كمية جميع الأطعمة والمشروبات التي تتناولها وتشرها في اليوم الواحد. ثم اجمع كمية البروتين التي تناولتها، باستخدام الكميات الموضحة في الجدول أدناه.

يمكنك أيضًا العثور على محتوى البروتين في طعام معين في [ملف المغذيات الكندي](#) على. بالنسبة للأطعمة المعلبة، تُدرج كمية البروتين في جدول حقائق التغذية الموجود على ملصق الطعام.

لمزيد من المعلومات

دليل الأغذية الكندي: تناول الأطعمة البروتينية:

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/explore/healthy-eating-recommendations/eat-variety/eat-proteins.html>

كميات البروتين في الغذاء

الطعام	حجم الحصة	كمية البروتين بشكل تقريبي (جم)
تمبيه، مطبوخًا	150 جرام (5 أونصة)	27
اللحوم أو الدواجن المطبوخة	75 غ (2 1/2 أونصة)	22
الأسماك أو المأكولات البحرية المطبوخة	75 غ (2 1/2 أونصة)	19
بذور اليقطين	60 مل (¼ كوب)، 60 جم	17
لبن الزبادي على الطريقة اليونانية	175 مل (¾ كوب)	16
جبن قريش أو ريكوتا	125 مل (نصف كوب)	15
فطيرة برجر الصويا	75 غ (2 1/2 أونصة)	14
الحمص	175 مل (¾ كوب)	14
بذور القنب	60 مل (¼ كوب)	13
البيض	2 متوسطة الحجم	12
الجبن متوسط الصلابة (شيدر، سويسري، موزاريلا، مونتييري)	50 غ (1 1/2 أونصة)	12
الفاصوليا أو البازلاء أو العدس، مطبوخًا	175 مل (¾ كوب)	12
التوفو، صلب أو متوسط الصلابة	150 جرام (5 أونصة)	12
مكسرات الصويا	60 مل (¼ كوب)	10
حليب البقر	250 مل (1 كوب)	9
اللوز أو الفول السوداني	60 مل (¼ كوب)	8
لبن الزبادي العادي أو الكفير	175 مل (¾ كوب)	7
زبدة اللوز أو الفول السوداني	30 مل (2 م ك)	7
لب بذور عباد الشمس أو بذور الشيا	60 مل (¼ كوب)	7
مشروب الصويا المدعم	250 مل (1 كوب)	7
لبن زبادي الصويا	175 مل (¾ كوب)	7
زبدة بذور دوار الشمس أو الطحينة (زبدة بذور السمسم)	30 مل (2 م ك)	5
الخبز	شريحة واحدة (35 جرامًا)	*4
الكيو، أو العسل، أو الألب الطيفي، أو القطيفة، مطبوخة	125 مل (نصف كوب)	5
الكاجو والجوز والبقان أو البندق	60 مل (¼ كوب)	5
المعكرونة أو النودلز، مطبوخة	125 مل (نصف كوب)	4
الحبوب، ساخنة، مطبوخة	175 مل (¾ كوب)	4
الحبوب، باردة	30 غ	*3
أرز مطبوخ	125 مل (نصف كوب)	3
المشروبات النباتية المدعمة (اللوز، الكاجو، الأرز، جوز الهند)	250 مل (1 كوب)	1
الخضروات	125 مل (نصف كوب) أو 250 مل (كوب واحد) من الخضار الورقية	1
الفاكهة	1 فاكهة كاملة أو 125 مل (نصف كوب)	1

جم = جرام، مل = مليلتر، م ك = ملعقة كبيرة
المصدر: [ملف المغذيات الكندي](#)

*تحقق من جدول حقائق التغذية الموجود على ملصق الطعام حيث تختلف المنتجات في محتوى البروتين