كمية البروتين المطلوبة يومياً



يقول الدكتور أندرو فريمان، طبيب القلب في المركز الوطني للصحة في مدينة دنفر عاصمة ولاية كولورادو الأمريكية، إن التركيز المبالغ فيه على البروتين قد يجعل الناس يتجاهلون عناصر غذائية أخرى مهمة مثل الألياف، والحديد، وفيتامين د، والتي غالباً ما تكون ناقصة في النظام الغذائي الأمريكي، فالألياف، على سبيل المثال، أساسية لصحة الجهاز الهضمي وتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

تحدد التوصيات اليومية المعيارية، أن الإنسان يحتاج نحو 0.8 غرام من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم، وهذا يعني أن شخصاً يزن 200 رطل يحتاج حوالي 73 غراماً يومياً لتلبية احتياجاته الأساسية.

أما إذا كان هدف الشخص زيادة الكتلة العضلية، أو ممارسة تدريبات مكثفة، فقد يحتاج إلى نحو 1.2 إلى 2 غرام لكل كيلوغرام، لكن في الغالب سيُحفّز شعور الجوع الطبيعي الجسم لتناول الكمية اللازمة دون الحاجة لمكملات إضافية.

فالبروتين ضروري لبناء العضلات ودعم وظائف الجسم، كما أنه يمنح شعوراً بالشبع لفترة أطول، ما قد يساعد في التحكم بالوزن، وفي الغالب، لا يشكل تناول كمية أعلى من البروتين خطراً على معظم الأشخاص، إلّا أن الإفراط قد يزيد من عبء عمل الكلى عند بعض الفئات، مثل الأطفال أو مرضى الكلى.

في النهاية، يوصي الخبراء بتناول نظام غذائي متوازن غني بالخضروات، والفواكه، والدهون الصحية، والبروتين، مع التنويع في المصادر النباتية والحيوانية، مع التأكيد على أن الاهتمام الزائد بالهدف اليومي من البروتين ليس ضرورياً لمعظم الأشخاص، فالتوازن والاعتدال هو الأهم.