Proteiinin merkityksestä

Katsommepa minne tahansa, joku näyttää mainostavan jotakin uutta ruokavaliota, joka ylistää proteiinin voimaa. Mutta haluatpa sitten pudottaa painoasi, tai saada lisää tai pitää yllä nykyistä painoasi, merkitsee proteiini paljon enemmän kuin pelkkää fyysistä ulkonäköä ja lihasten kasvattamista.

VÄLTÄMÄTTÖMYYS JOKAISEN KEHOLLE

Proteiini on tärkeä osa kehin jokaisessa solussa. Se on orgaaninen yhdiste, joka koostuu 22 aminohaposta, ns. elämän rakennuspalikoista. Proteiini varastoituu lihaksiin ja elimiin ja keho käyttää sitä kudosten rakentamiseen ja korjaamiseen samoin kuin entsyymien ja hormonien tuotantoon. Proteiinien avulla veri pystyy kuljettamaan happea kaikkialle kehoon. Samoin rasva ja hiilihydraatit ovat proteiinikin "makroravintoaine", toisin sanoen keho tarvitsee sitä suhteellisen suuria määriä. The Institute of Medicine of the National Academy of Sciences ( Kansallisen tiedeakatemian lääketieteen laitos) on todennut, että proteiinin osuuden pitäisi olla 10 - 30 % päivittäisestä kaloritarpeesta - miehet tarvitsevat sitä hieman enemmän kuin naiset. Proteiinin puute voi aiheuttaa lihasmassan menetystä, heikentynyttä vastustuskykyä samoin kuin sydämen ja hengityselimien heikentymistä.

KUINKA PROTEIINI VAIKUTTAA PAINOOSI

Runsaasti proteiinia sisältävien ruokavalioiden laaja suosio johtuu suurelta osin niiden kyvystä hallita nälkää. Kun proteiini imeytyy, se lähettää aivoille signaalin vähentää nälän tunnetta. Toinen proteiinin etu on, että se lisää lepoaineenvaihduntaa pitämällä yllä lihasmassaa. Kun ikäännymme, lihasmassa vähenee ilman harhoitusta. Joten hyvä fyysinen kunto on avain rasvan polttamiseen, koska se pitää aineenvaihduntasi korkealla. Proteiini myös ehkäisee veren sokerin ja insuliinin nopeaa nousua ja laskua. Näin vältät "sokerihissiä", joka tulee, kun syöt makeaa, joka ei sisällä riittävästi proteiinia. Kuitenkin tietyt ruoat ovat terveellisimpiä proteiinin lähteitä kuin toiset.

OTA HUOMIOON LÄHDE

Voit löytää sellaisia terveellisiä proteiinin lähteitä, joissa on vähän tyydyttynyttä rasvaa. Esimerkiksi soijapavut, pähkinät ja kokojyvätuotteet sisältävät proteiinia ilman suurta määrää tyydyttynyttä rasvaa. Ne tarjoavat myös runsaasti terveellistä kuitua sekä hivenaineita. Halutessasi löytää helpon saada terveellistä ja korkealaatuista kasvisperäistä proteiinia, Herbalifen Formula  tarjoaa suurenmoisen ratkaisun. Siinä on vähän kaloreita ja käytännössä ei lainkaan lisättyä rasvaa. Herbalife - ohjelma auttaa sinua lisäämään tai ylläpitämään rasvatonta lihasmassaa tarjoamalla samalla tukea terveelliseen painonhallintaan.

Kun nyt olet saanut lisää tietoa proteiinista, voit tehokkaasti parantaa ruokavaliotasi ja sinulle alkaa muodostua terveellisempi elämä.

PROTEEINILASKURI

<https://www.hk.fi/ravitsemus/proteiinilaskuri/>