



Sevgili Herbalife Distribütörleri,

Protein, sağlıklı beslenmenin önemli bir unsurudur. Protein kaynakları, hayvansal ve bitkisel olarak ikiye ayrılır. Hayvansal kaynakların yüzde 97'si, bitkisel kaynakların ise yüzde 60-70'i sindirilir. Günlük enerjinin yüzde 10-15'i proteinden karşılanmalıdır. 1 gr protein 4 Kal'lık bir enerji sağlar. Bütün besin gruplarından tüketen bir kişinin günlük protein ihtiyacı, kilosu başına 1 gramdır. Yani sağlıklı ve dengeli beslenen 60 kilogramlık bir kişinin, günde 60 gram protein tüketmesi yeterlidir. Bitkisel ve hayvansal proteinlerin birlikte tüketildiği beslenme düzenlerinde ise, erkek için 100 gram; kadın için ise 75 gram günlük alınması gereken protein miktarıdır.

Yumurta tüm yiyecekler arasında en kaliteli proteini içerir. Yumurta proteininde vücutta sentezlenemeyen ve mutlaka besinlerle dışarıdan alınması gerekli olan elzem amino asitleri vardır. 1 tane yumurtanın günlük önerilen yüksek kalite proteinin yaklaşık %13'ünü sağladığı ve yüksek kalite proteinin yetişkinlerde kas kütlelerini korumaya yardımcı olduğunu belirtilmektedir. Katı haşlanmış yumurtada, 7 gram protein ve 2 gram doymuş yağ bulunur. Doymuş yağı tüketmek istemiyorsanız, yumurtanın sarısını çıkarıp beyazını tüketebilirsiniz.

Protein kaynakları nelerdir?

Hayvansal kaynakları; yumurta, et, tavuk, balık, süt ve peynirdir. Bunlardan yumurta, et, tavuk ve balık, elzem amino asitleri sağlar.

Bitkisel protein kaynakları; mercimek, kuru fasulye, nohut gibi kurubaklagiller, fındık, tahıllar, bulgur, tam buğday ekmeğidir. Çok az miktarda da olsa, bazı yeşil sebzelerde protein bulunur. Ancak emilimleri çok düşüktür.

Sağlıklı ve mutlu bir hafta geçirmeniz dileğiyle,

Prof. Dr. Banu Çaycı
Herbalife Türkiye
Beslenme Danışma Kurulu Üyesi