



Sevgili Herbalife Distribütörleri,

Proteinle beslenmenin önemini biliyor musunuz?
Vücudumuzun günlük protein ihtiyacı ne kadardır ?
İşte bu hafta sizlerle bunları konuşacağız.


Proteinler hücrelerimizin yapı taşıdır. Bağışıklık sisteminin

bir parçası antikorlar, tiroid hormonu gibi bazı hormonlar, sinyal molekülleri protein yapısındadır. Proteinler aminoasitlerden oluşur. 20 farklı aminoasit bir araya gelerek proteinleri oluştururlar. Bu aminoasitlerden bazıları vücut tarafından yapılabılırken, bazıları da dışarıdan almak zorunda kalırız. Besinlerle aldığımız bu aminoasitlere esansiyel aminoasitler denmektedir (9 tane). Yüksek kalitede proteinler tüm bu esansiyel aminoasitleri içerirler. Hayvansal kaynaklı süt, yumurta, et gibi proteinler yüksek kalitededir.

Günlük almamız gereken kaloringin % 10-35'i proteinlerden kaynaklanmalıdır.

Erişkinlerde günlük alınması gereken protein miktarı, yaklaşık kiloya 1 gramdır. En çok kullandığımız gıdaların protein içeriği nedir? 1 bardak sütte 8 gram, 3 parça köftede 21 gram, 1 bardak fasulyede 16 gram, 8 kaşık yoğurttta 11 gram protein vardır. Hayvansal kaynaklı proteinlerle beslenirken dikkat edilmesi gereken, az yağlı ürünlerin tercih edilmesidir.

70 kilo bir erkekte kalori kaynağı 13.5 kilo olan yağ dokusudur (135.000 kalori). 54.000 kalori ise kas dokusunda protein olarak depolanmaktadır. Ancak bunun yarısı enerji elde etmek için kullanılır. Yeterli protein alınarak yağ ve karbonhidrat kısıtlamasıyla yapılan kilo kontrolü programlarında kişilerde tokluk hissi oluşur, zayıflarken aynı zamanda kas kütlesi korunmuş olur.



Herbalife Formül 1 (shake) bezelyeden elde edilen bitkisel proteinden yapılmaktadır. 250 ml. sütle 2 l Formül 1 kullanıldığında 22 gram protein alınmaktadır. Bu da 1 öğünde alınması gereken protein miktarını karşılar. Günde 2 đn shake içen kişiler yaklaşık 44 gram protein alır. Serbest öğünde alınan proteinle beraber günlük alınması gereken miktar kolaylıkla tamamlanır. Tüm bu bilgiler ışığında Formül 1'in sağlıklı beslenmenin bir parçası olduğunu bir kez daha tekrarlayalım.

Sağlıklı ve huzurlu bir 2012 dileğiyle.....

Prof. Dr. Banu aycı
Herbalife Türkiye
Beslenme Danıřma Kurulu yesi