

CONSUMAȚI MAI MULTE PROTEINE PENTRU SĂNĂTATEA DVS

Știți că organismul dvs. are nevoie de proteine pentru a funcționa corect? Puțină lume știe de importanța proteinelor în alimentația noastră. Dacă nu se consumă suficiente proteine, apar consecințe negative asupra sănătății, asupra sistemului imunitar și asupra nivelului de funcționare, de exemplu, ajungându-se la pierderea masei musculare sau la creșterea riscului de cădere sau de pierdere a abilităților zilnice. Așadar, consumul de proteine suficiente și activitatea fizică vă pot ajuta să rămâneți sănătoși. Din păcate, cercetările **PROMISS** arată că peste 25% dintre persoanele în vârstă care trăiesc acasă consumă prea puține proteine.

De ce sunt importante proteinele?

Corpul nostru este format din celule care conțin proteine, de exemplu cele din mușchi, oase, cartilaj și piele. Proteinele sunt, de asemenea, utilizate pentru transportul oxigenului și asigură o funcționare optimă a sistemului nostru imunitar și ajută la însănătoșire.

De câte proteine avem nevoie?

1g de proteine pe zi pentru fiecare kilogram de greutate

$$\begin{array}{ccccccc} \text{Calendar icon} & \times & \text{Scale icon} & = & \text{Fork and spoon icon} \\ 1\text{g} & & 60\text{kg} & & 60\text{g} \end{array}$$

Pentru un kg de greutate trebuie să consumați cel puțin 1g de proteine pe zi, deoarece acest lucru aduce beneficii funcționării fizice. Deci, dacă aveți o greutate de 60kg, ar trebui să consumați 60g pe zi. De asemenea, este important să consumați 30g de proteine la o masă, deci ar trebui să mâncați două mese a câte 30g de proteine, pentru a ajunge la un aport suficient. Dacă aveți mai mult de 60kg, ar trebui să aveți în vedere creșterea suplimentară a aportului de proteine. Persoanele cu afecțiuni cronice ar trebui să își mărească aportul de proteine la un nivel recomandat de către un medic sau nutriționist.

Nu știți cum să ajungeți la 30g de proteine la o masă? Iată câteva exemple:

Un iurt, fulgi de ovăz preparați cu lapte și 2 ouă = 30g



Pâine integrală cu brânză și lapte = 30g



Piept de pui cu orez și o salată verde = 30g



Sfat: adresați-vă medicului dumneavoastră sau unui nutriționist pentru rețete bogate în proteine sau vizitați site-ul **PROMISS:** www.promiss-vu.eu

Cum puteți afla dacă trebuie să consumați mai multe proteine?

Protein Screener (www.proteinscreener.nl) vă poate ajuta să aflați dacă mâncați suficiente proteine. Este disponibil în engleză, olandeză, finlandeză și va deveni disponibil în mai multe limbi.

Consultați medicul sau nutriționistul pentru a discuta rezultatele testului și dacă trebuie sau nu să vă schimbați alimentația. Dacă accesul on-line nu este posibil, nu ezitați să vorbiți despre aportul de proteine direct cu medicul sau nutriționistul dvs.

Cum puteți crește cantitatea de proteine pe care o consumați?

1. Înlocuiți alimentele cu conținut scăzut de proteine cu unele bogate în proteine, cu variații pentru fiecare masă.

10 g de proteine se găsesc în:

Pește

50g smoked salmon
4 canned sardines
45g baked trout

Cașcaval

jumătate de bol de brânză de vaci
2 felii de mozzarella
o felie și jumătate de brânză Gouda


Carne

33g carne de vită preparată
33g ficat preparat
33g piept de pui preparat
3 felii de șuncă
2 felii de friptură de vită
4 felii de piept de pui

Produse alimentare pe bază de legume

2 mâini de nuci
16 linguri cu fulgi de ovăz
400g de orez preparat
250g de paste preparate
125g de linte preparată
3 felii de pâine

2 ouă

 1 felie și jumătate de brânză tofu
un pahar și jumătate de lapte
un bol și jumătate de iaurt

2. Dacă trebuie să creșteți în greutate, adăugați produse suplimentare care conțin multe proteine în alimentația dvs. obișnuită.
3. Înlocuiți alimentele obișnuite cu unele speciale, bogate în proteine, care sunt la fel ca alimentele dvs. obișnuite, dar conțin proteine în plus, cum ar fi pâine bogată în proteine, deserturi bogate în proteine sau băuturi bogate în proteine. Le puteți găsi în orice supermarket obișnuit.



Sfat: Băuturile bogate în proteine vă pot ajuta să evitați senzația de prea plin sau balonare.

Sfat: Alimentele sau gustările îmbogățite în proteine pot fi deosebit de utile pentru a obține mai multe proteine atunci când aveți un apetit redus sau sunteți vegetarieni/vegani.

4. Adăugați pudră proteică la unele alimente obișnuite din dieta dumneavoastră. Puteți cumpăra pudră proteică din supermarketurile mari, din farmaciile locale sau magazine cu suplimente. Amestecați pudra cu mâncarea obișnuită moale sau lichidă, de exemplu supă, iaurtul sau desertul, conform rețetei de pe pachet sau sfaturilor nutriționistului.
5. Folosiți o combinație de două sau mai multe dintre aceste sfaturi.



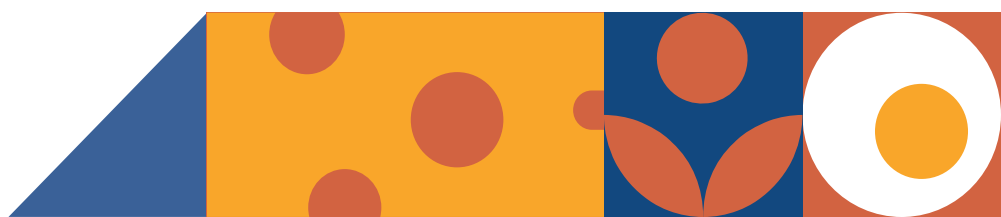
Sfat suplimentar pentru a vă crește aportul de proteine

Folosiți un jurnal (digital) pentru a vă monitoriza în mod regulat cantitatea de proteine pe care o consumați zilnic! Un tabel cu proteine vă poate ajuta să țineți evidența cantității de proteine pe care le consumați. Puteți găsi un astfel de tabel pe site-ul **PROMISS**: www.promiss-vu.eu.

Proteine sustenabile

Deși proteinele se pot găsi atât în produsele vegetale, cât și în cele de origine animală, consumul de produse vegetale este mai prietenos cu mediul. Nu trebuie să deveniți vegan sau vegetarian complet dacă vreți un consum mai sustenabil. Încercați să:

- Consumați mai multe proteine pe bază de plante, cum ar fi leguminoase, cereale, nuci și semințe;
- Reduceți aportul de carne de vită, miel și carne procesată;
- Alegeți pui sau porc atunci când consumați carne;
- Nu consumați pește mai mult de o dată pe săptămână (100-150g) și alegeți pește certificat durabil.



Faceți mișcare

Pe lângă faptul că mâncați sănătos, este important să fiți activ și mobil din punct de vedere fizic.

- Fiți activ din punct de vedere fizic cel puțin 30 de minute pe zi. Dacă acest lucru este dificil, trebuie să realizați că orice activitate este mai bună decât deloc! Fiecare pas contează!
- Cu cât sunteți activ mai mult, mai des și/sau cu cât activitatea fizică este mai intensă, cu atât sănătatea dvs. va avea mai mult de câștigat.
- Amestecați diferite tipuri de exerciții, precum și cele de rezistență, antrenarea echilibrului și forță.
- Reduceți cât mai mult timpul în care stați jos.

FIECARE
PAS



CONTEAZĂ

Exemple de antrenamente



Antrenament de rezistență

Mers

Efectuarea de treburi casnice, precum aspiratul, curățenia sau grădinăritul

Plimbări cu bicicleta

Inot



Antrenament pentru echilibru

Echilibru într-un picior

Mers cu călcâiul lipit de vârful piciorului

Mers lateral

Țineți-vă de un scaun sau de perete dacă vă simțiți nesigur la început.



Antrenament de forță

Strângerea unei mingi de tenis

Ridicarea brațelor deasupra capului (din picioare sau așezat pe scaun)

Așezare și ridicare (de pe un scaun, cu repetare)

Ridicarea laterală a unui picior stând în picioare

Ridicări de călcâie

Țineți-vă de un scaun sau de perete dacă vă simțiți nesigur la început.



Mai multe informații



Pentru mai multe informații despre aportul de proteine, adresați-vă medicului sau nutriționistul dvs. Site-ul **PROMISS** vă poate oferi informații suplimentare, instrumente practice, cum ar fi rețete bogate în proteine și afișe cu exerciții fizice și puteți verifica de unde vin rezultatele proiectului: www.promiss-vu.eu.



Acest proiect a fost finanțat prin Programul de Cercetare și Inovare Horizon 2000 al Uniunii Europene, subvenția nr. 678732.