

प्रोटीन — और प्रोटीन पाउडर का उपयोग

घाव भरने, मांसपेशी और रिकवरी के लिए



कितना चाहिए?

- **स्वस्थ वयस्क:** शरीर के हर किलो वजन पर लगभग **0.8 से 1 ग्राम** रोज। 60 किलो के व्यक्ति को लगभग 50-60 ग्राम।
- **ऑपरेशन, फ्रैक्चर या घाव से उबरते समय:** लगभग **1.2 से 1.5 ग्राम प्रति किलो** — भरते ऊतक को ज्यादा कच्चा माल चाहिए।
- **बुजुर्ग:** कम से कम **1 से 1.2 ग्राम प्रति किलो** — उम्र के साथ मांसपेशी घटती है और कम प्रोटीन इसे और तेज करता है।

पहले खाने से लें — वह सस्ता भी है और बेहतर भी

1 कटोरी पकी दाल — लगभग 6 ग्राम • 1 कटोरी राजमा या चना — 8-9 ग्राम • 1 गिलास दूध — 8 ग्राम • 1 कटोरी दही — 6 ग्राम • 100 ग्राम पनीर — 18 ग्राम • 1 अंडा — 6 ग्राम • 100 ग्राम चिकन या मछली — 20-25 ग्राम • 1 कटोरी अंकुरित — 7 ग्राम • 30 ग्राम सोया बड़ी — 15 ग्राम

इसे पूरे दिन में बाँटें। शरीर एक बार में 25-30 ग्राम बेहतर इस्तेमाल करता है, बजाय एक ही बार में 60 ग्राम के। नाश्ते में भी प्रोटीन रखें — ज्यादातर भारतीय नाश्ते लगभग पूरे कार्बोहाइड्रेट होते हैं।

प्रोटीन पाउडर लेते हैं तो

- **यह पूरक है, खाना नहीं।** जो कमी खाने से पूरी न हो सके, उसी को भरने के लिए इस्तेमाल करें।
- **एक स्कूप (आमतौर पर 25-30 ग्राम पाउडर) से लगभग 20-24 ग्राम प्रोटीन** मिलता है। अपने डिब्बे पर पढ़ें — हर ब्रांड में फर्क होता है।
- पानी या दूध में घोलें। **खाने के साथ या बाद** लें, या व्यायाम के एक घंटे के भीतर।
- लगभग सबके लिए **दिन में एक से दो स्कूप काफी** हैं।
- कुछ दिन आधे स्कूप से शुरू करें — अचानक पूरी मात्रा से पेट फूलना और दस्त होते हैं।
- प्रोटीन बढ़ाने पर **पानी ज्यादा पिएँ।**

खरीदने से पहले

गुर्दे की बीमारी हो तो हमें बताएँ — ज्यादा प्रोटीन नुकसानदेह हो सकता है और मात्रा डॉक्टर को तय करनी चाहिए।

मांस गेनर और बॉडीबिल्डिंग वाले मिश्रण अनजान स्रोतों से न लें। कई में स्टेरॉयड, उत्तेजक या न लिखी गई चीजें मिली होती हैं, और हमें इनसे लीवर और हार्मोन की तकलीफ वाले नौजवान नियमित मिलते हैं।

सादा, जाने-माने ब्रांड का दूध या सोया प्रोटीन लें। शक हो तो **डिब्बा हमें दिखाएँ** — जरूरत से ज्यादा प्रोटीन बेकार जाता है और मँहंगा पड़ता है।

