

प्रथिने – आणि प्रोटीन पावडरचा वापर

जखम भरणे, स्नायू आणि पुनर्प्राप्तीसाठी



किती लागतात?

- **निरोगी प्रौढ:** शरीराच्या प्रत्येक किलो वजनामागे रोज साधारण **0.8 ते 1 ग्रॅम**. 60 किलोच्या व्यक्तीला सुमारे 50-60 ग्रॅम.
- **शस्त्रक्रिया, फ्रॅक्चर किंवा जखमेतून सावरताना:** साधारण **1.2 ते 1.5 ग्रॅम प्रति किलो** – भरणाऱ्या ऊतींना जास्त कच्चा माल लागतो.
- **ज्येष्ठ नागरिक:** किमान **1 ते 1.2 ग्रॅम प्रति किलो** – वयाबरोबर स्नायू कमी होतात आणि कमी प्रथिने ते अधिक वेगाने कमी करतात.

आधी अन्नातून घ्या – ते स्वस्तही आणि चांगलेही

1 वाटी शिजलेली डाळ – सुमारे 6 ग्रॅम · 1 वाटी राजमा किंवा चणा – 8-9 ग्रॅम · 1 ग्लास दूध – 8 ग्रॅम · 1 वाटी दही – 6 ग्रॅम · 100 ग्रॅम पनीर – 18 ग्रॅम · 1 अंडे – 6 ग्रॅम · 100 ग्रॅम चिकन किंवा मासे – 20-25 ग्रॅम · 1 वाटी मोड आलेली कडधान्ये – 7 ग्रॅम · 30 ग्रॅम सोया वड्या – 15 ग्रॅम

हे दिवसभरात वाटून घ्या. शरीर एका वेळी 25-30 ग्रॅम अधिक चांगले वापरते, एकाच वेळी 60 ग्रॅमपेक्षा. न्याहारीतही प्रथिने ठेवा – बहुतेक भारतीय न्याहारी जवळजवळ पूर्ण कर्बोदके असतात.

प्रोटीन पावडर घेत असल्यास

- **ती पूरक आहे, जेवण नाही.** अन्नातून जी कमतरता भरून निघत नाही, तीच भरण्यासाठी वापरा.
- **एक स्कूप (साधारण 25-30 ग्रॅम पावडर) मधून सुमारे 20-24 ग्रॅम प्रथिने** मिळतात. तुमच्या डब्यावर वाचा – प्रत्येक ब्रँडमध्ये फरक असतो.
- पाण्यात किंवा दुधात मिसळा. **जेवणासोबत किंवा नंतर** घ्या, किंवा व्यायामानंतर एका तासात.
- जवळजवळ सर्वांसाठी **दिवसाला एक ते दोन स्कूप पुरेसे** आहेत.
- काही दिवस अर्ध्या स्कूपने सुरुवात करा – अचानक पूर्ण मात्रेने पोट फुगणे आणि जुलाब होतात.
- प्रथिने वाढवल्यावर **जास्त पाणी प्या.**

विकत घेण्यापूर्वी

मूत्रपिंडाचा आजार असल्यास आम्हाला सांगा – जास्त प्रथिने हानिकारक ठरू शकतात आणि मात्रा वैद्यकीयदृष्ट्या ठरवावी लागते. **मास गेनर आणि बॉडीबिल्डिंगची मिश्रणे अनोळखी स्रोतांकडून घेऊ नका.** अनेकांत स्टेरॉईड, उत्तेजक किंवा न नोंदवलेले घटक असतात, आणि यामुळे यकृत व संप्रेरकांचे त्रास झालेले तरुण आम्हाला नियमित भेटतात. साधे, नामांकित ब्रँडचे व्हे किंवा सोया प्रोटीन घ्या. शंका असल्यास **डबा आम्हाला दाखवा** – गरजेपेक्षा जास्त प्रथिने वाया जातात आणि महागही पडतात.

