

# مقدار مورد نیاز

✓ نیاز طبیعی بدن به پروتئین ۰/۸ گرم برای هر کیلوگرم

✓ ورزشکاران قدرتی ۱-۱/۲

✓ ورزشکاران استقامتی ۱/۲-۱/۸

✓ طی بارداری و شیردهی ← افزایش مصرف پروتئین لازم است.

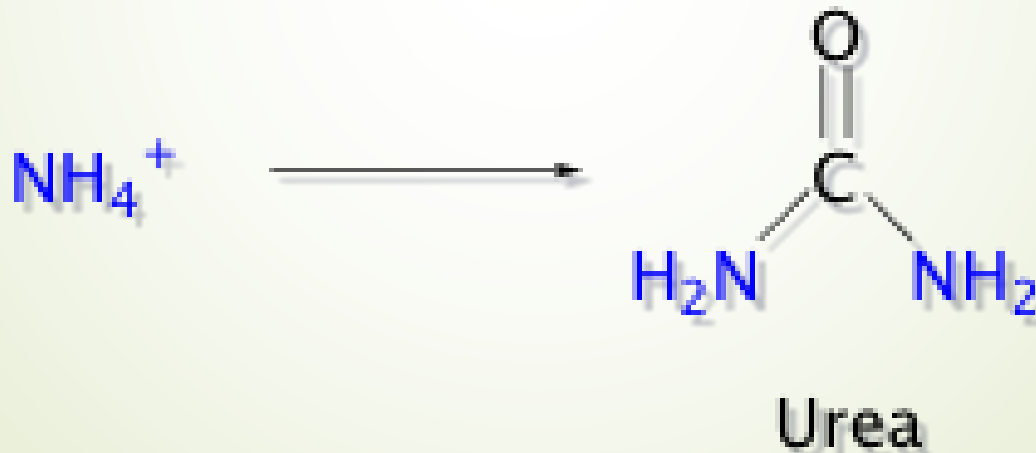
✓ بالاترین نیاز به پروتئین ← کودکان شیرخوار ۱/۲-۲/۲ گرم برای هر کیلوگرم وزن بدن

✓ کمترین نیاز به پروتئین ← افراد مسن ← بعد از توقف رشد

# نوع پروتئین غذایی

- پروتئین کامل یا پروتئین با کیفیت خوب یا پروتئین با ارزش بیولوژیکی بالا؛ حاوی درصد بالایی از اسید آمینه های ضروری، مانند کلیه پروتئین های حیوانی
- پروتئین با کیفیت پایین یا پروتئین با ارزش بیولوژیکی کم؛ حاوی درصد پایینی از اسید آمینه ضروری با مصرف چنین اسید های آمینه ای ترمیم صورت نمی گیرد

مصرف بیش از حد پروتئین موجب دفع بیشتر نیتروژن از طریق کلیه ها به صورت اوره می شود



## مضرات مصرف بیش از حد پروتئین

- ۱- نیتروژن دفعی در اثر تجزیه به اوره و آمونیاک تبدیل شده و غلظت آن در خون بالا می رود و سپس به کلیه ها می رود و باعث افزایش فعالیت کلیه می گردد و به دلیل دفع مواد زاید در نهایت به بزرگ شدن کلیه ها می انجامد.
- ۲- دهیدراتاسیون از مضرات دیگر استفاده بیش از حد پروتئین است.  
کلیه برای دفع اوره آب زیادی را از دست می دهد.
- ۳- بیماری نقرس (بیماری ثروتمندان)