

بررسی سریع مقدار پروتئین در مواد غذایی: چند لیست غذایی نمونه

Quick Nutrition Check for Protein: Sample Menu

پروتئین در بسیاری از مواد غذایی یافت می‌شود و عنصری ضروری برای حفظ سلامت بدن به شمار می‌رود. مقدار پروتئینی که به آن نیاز دارید، بر اساس وزن بدن شما تعیین می‌شود. یک فرد بزرگسال با وزن 80 کیلوگرم (176 پوند) به حدود 64 گرم پروتئین در روز نیاز دارد در حالی که یک فرد بزرگسال با 65 کیلوگرم وزن (143 پوند) به حدود 52 گرم پروتئین در روز نیاز دارد.

برنامه‌های غذایی نمونه به شما نشان می‌دهد که چطور پروتئین مورد نیاز بدن را می‌توان به راحتی با مصرف غذاهای ترکیبی (گیاهی و حیوانی) و مواد غذایی وگان (مواد غذایی فقط گیاهی) تامین کرد.

لیست غذایی نمونه 1 *

رژیم غذایی ترکیبی (گیاهی و حیوانی)

میان‌وعده عصرگاهی		
5	175 میلی‌لیتر (3/4 پیمانه)	جودوسر پخته
9	250 میلی‌لیتر (1 پیمانه)	شیر کم‌چرب
1	250 میلی‌لیتر (1 پیمانه)	توت فرنگی
7	60 میلی‌لیتر (1/4 پیمانه)	بادام
3	250 میلی‌لیتر (1 پیمانه)	سوپ سبزیجات
ساندویچ:		
8	2 تکه (70 گرم)	• نان غلات کامل
12	37.5 گرم (1 1/4 اونس)	• گوشت قرمز و گوشت ماکیان کم‌چرب
> 1	1 تکه از هر کدام	• کاهو، خیار یا گوجه
0	10 میلی‌لیتر (2 قاشق چایخوری)	• مایونز
1	1 عدد متوسط	پرتقال

میان وعده عصرگاهی		
19	75 گرم یا 125 میلی لیتر (2 1/2 اونس یا 1/2 پیمانه)	ماهی سالمون یا سایر ماهی ها، گریل شده با برش های لیمو
5	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	برنج قهوه ای
2	6 ساقه متوسط	مارچوبه، کباب شده
2	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	سالاد ترکیبی
0	15 میلی لیتر (1 قاشق غذاخوری)	سس سالاد
> 1	125 میلی لیتر (1/2 پیمانه)	سالاد میوه
9	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	شیر کم چرب
3	1 مافین کوچک، ابعاد 3.8 سانتی متر در 6.3 سانتی متر، 45 گرم	مافین بلوبری با غلات کامل، خانگی
88		مجموع

لیست غذایی نمونه 2 *
رژیم غذایی وگان (مواد غذایی فقط گیاهی)

میان وعده عصرگاهی		
7	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	شیر سویای غنی شده
1	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	بلوبری
8	2 تکه (70 گرم)	نان تست غلات کامل
7	30 میلی لیتر (2 قاشق غذاخوری)	کره بادام
3	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	سوپ سبزیجات
		بوریتوی لوبیا:
6	1 تکه بزرگ (70 گرم)	• تورتیلای غلات کامل

میان وعده عصرگاهی		
8	175 میلی لیتر (3/4 پیمانه)	• خوراک لوبیای مکزیکی
1	125 میلی لیتر (1/2 پیمانه)	• کاهو، خیار، گوجه خرد شده با سس سالسا
1	1 عدد متوسط	گلابی
		کسرول پخته:
12	150 گرم / 175 میلی لیتر (3/4 پیمانه)	• توفو
5	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	• برنج قهوه‌ای
2	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	• گوجه، پیاز و فلفل پخته
2	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	سالاد ترکیبی
0	15 میلی لیتر (1 قاشق غذاخوری)	سس سالاد
1 >	125 میلی لیتر (1/2 پیمانه)	سالاد میوه
		اسموتی شکلات و موز
7	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	• شیر سویای غنی شده
1	125 میلی لیتر (1/2 پیمانه)	• موز، یخ زده
5	60 میلی لیتر (1/4 پیمانه)	• گردو
1	15 میلی لیتر (1 قاشق غذاخوری)	• کاکائو
78		مجموع

* مقدار غذایی که برای حفظ وزن سالم باید مصرف کنید، به مواردی چون سن، جنسیت، وزن فعلی، میزان فعالیت بدنی و

تمایل شما به کم کردن وزن بستگی دارد. به همین خاطر ممکن است مقدار غذا و کالری مورد نیاز شما با آنچه در این لیست‌ها آمده متفاوت باشد.



منابع بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر و راهنمایی درباره نیازها و ترجیحات غذایی خود با شماره **8-1-1** تماس بگیرید و درخواست کنید که با یک کارشناس تغذیه هیلث‌لینک بی‌سی صحبت کنید. کارشناس تغذیه به سوالات شما پاسخ می‌دهد و درباره منابعی که به زبان مادری شما در دسترس است شما را راهنمایی خواهد کرد.

8-1-1 خدمات ترجمه را به بیش از 130 زبان ارائه می‌دهد. پس از تماس با **8-1-1** شما به یک متصدی خدمات بهداشتی انگلیسی زبان وصل خواهید شد. برای دریافت خدمات به زبانهای دیگر، صرفاً زبانی را که خواهان آن هستید ذکر کنید (برای مثال بگویید «فارسی»/«Farsi») و یک مترجم به تماس تلفنی خواهد پیوست.

برای کسب اطلاعات بیشتر، منبع زیر را ببینید:

- هیلث‌لینک بی‌سی www.healthlinkbc.ca - اطلاعات بهداشتی غیراورژانسی و مورد تأیید پزشکی دریافت کنید.

این اطلاعات به عنوان منابعی برای آگاهی‌رسانی بیشتر ارائه می‌گردند که پنداشته می‌شود در زمان انتشار قابل اعتماد و درست بوده‌اند و نباید به عنوان تبلیغی برای هیچ‌گونه اطلاعات، خدمت، محصول یا شرکتی تلقی شوند.

یادداشتها



توزیع به وسیله متن:

دائیتیشن سروسز بیلتھ اینک بی سی) سابقه دائل-اے- دائیتیشن) بی سی کے خدمات کارشناسی تغذیه در سازمان هیلث‌لینک بی‌سی (پیش از این موسوم به Dial-A-Dietitian)، اطلاعات و منابع رایگان را در مورد تغذیه برای ساکنان بی‌سی و متخصصان بهداشت ارائه می‌نماید. به www.healthlinkbc.ca/healthy-eating مراجعه کنید یا (از هر جای بی‌سی) با **8-1-1** تماس بگیرید. مترجمان شفاهی به بیش از 130 زبان در دسترس هستند.