

# NINAHITAJI KIWANGO GANI CHA PROTINI?



CHANZO CHA PICHA,GETTY IMAGES

15 Juni 2023

Protini ni kirutubisho muhimu, lakini tunajuaje ikiwa tunakula vya kutosha? Kerry Torrens, Mtaalamu wa Lishe Aliyesajiliwa, anaeleza ni kiasi gani tunahitaji na kwa nini ni muhimu sana kwa afya zetu.

Protini ni nini?

Protini ni moja ya virutubisho vitatu, pamoja na mafuta na wanga, ambayo tunahitaji kwa kiasi kikubwa (macro) katika mlo wetu.

Nywele zetu, ngozi, mifupa na misuli yote yametengenezwa kutokana na protini tunazokula, kama vile vimeng'anya, homoni na viambata vya neurotransmitters ambavyo vina jukumu muhimu katika mwili.

Protini huundwa na minyororo mirefu ya vitengo vidogo vinavyoitwa amino asidi. Vitalu hivi vya ujenzi hutumiwa katika mwili kwa ukuaji na ukarabati. Kuna asidi 20 za amino kwa jumla, tisa ambazo ni muhimu, ikimaanisha kuwa mwili hauwezi kuzitengeneza na lazima uzipate kwenye lishe.

Vyakula vinavyotokana na wanyama, kama vile nyama na samaki, na baadhi ya vyanzo vya mimea - soya, quinoa, buckwheat na Quorn - vina asidi zote muhimu za amino, na kuzifanya kuwa vyanzo vya juu vya protini. Tunapokula vyakula hivi, vimeng'anya vyetu vya usagaji chakula huvigawanya katika vitengo vidogo vya asidi ya amino, ili viweze kutumiwa na mwili.

## **Kwa nini protini ni muhimu?**

Mbali na kuchukua jukumu muhimu katika kujenga na kutengeneza seli, protini pia zinahusika katika kudumisha oksijeni ya seli na lishe.

Kwa mfano, chembe zetu nyekundu za damu zina kiwanja cha protini, kinachoitwa heme, ambacho hubeba oksijeni katika mwili wote.

Kadhalika, protini itwayo albumin katika damu husaidia kudhibiti uwiano wa maji katika tishu zetu, hivyo kuzuia uvimbe.

Karibu nusu ya protini tunayokula hutumiwa kutengeneza vimeng'enya, ambavyo hutusaidia kusaga chakula chetu, kutengeneza seli mpya na kutengeneza kemikali za mwili.

Protini pia ni muhimu kwa kazi ya kinga. Wanachukua jukumu muhimu katika kuamsha seli asilia na kutengeneza kingamwili zinazosaidia kupambana na virusi na bakteria.

Kama vile mafuta na wanga, protini pia ni chanzo cha kalori na inaweza kutumika kusaidia katika shughuli zetu.

## **Faida za Protini ni gani?**

Pamoja na jukumu muhimu la protini, kuhakikisha kuwa unapata ya kutosha kunaweza kukusaidia:

- kukuza kupona baada ya mazoezi au kuumia
- Kupunguza upotezaji wa misuli
- Msaada wa kudhibiti uzito
- Kupunguza hamu ya kula
- Kudhibiti homoni, ikiwa ni pamoja na wakati wa awamu za mabadiliko, kama vile kubalehe
- Kukidhi mahitaji ya ziada ya ukuaji na ukuaji, haswa wakati wa ujauzito.



## **Nitajuaje ikiwa lishe yangu ina protini kidogo?**

Ikiwa hutumii protini ya kutosha, utaona kwanza katika kuzorota kwa hali ya nywele zako, kucha na ngozi.

Ishara zingine zinaweza kuwa vidonda na majeraha ambayo huchukua muda mrefu kupona; unaweza kupata homa zaidi na maambukizi; ukabiliwe na upungufu wa damu na udhaifu wa misuli; na unaweza kuona uvimbe kwenye miguu, na mikono.

Unaweza pia kujisikia uchovu na kuanza kuona mabadiliko katika muundo wa mwili wako, na hata mkao wako.

## **Ni mambo gani yanayoathiri kiasi cha protini ninachohitaji?**

Mahitaji yetu ya protini hutegemea na sisi wenyewe, kama vile umri, uzito, jinsia, hali ya jumla ya afya na kiwango cha shughuli za kimwili.

Vile vile huenda kwa hatua ya maisha: wakati wa ujauzito, kwa mfano, mwili unahitaji protini zaidi ili kukidhi mahitaji ya maendeleo ya tishu na ukuaji.

Maelekezo yanapendekeza kuongeza gramu 6 za protini kwa siku wakati wa ujauzito, na kuongezeka hadi gramu 11 katika miezi sita ya kwanza ya kunyonyesha.

Watu wenye shughuli za kimwili pia wameongeza mahitaji ya protini. Kiasi kinategemea aina na ukubwa wa zoezi lililochaguliwa.

Hiyo ilisema, hata watu walio na shughuli ndogo au wasio na shughuli yoyote ya mwili wanahitaji kutumia protini ya kutosha ili kupambana na upotezaji wa misa ya misuli.

Tunapozeeka, mabadiliko katika jinsi mwili unavyofanya kazi, kama vile usagaji chakula, kuongezeka kwa insulini na uvimbe, hubadilisha njia tunayopata na kutumia protini.

Hii ina maana kwamba tunahitaji kuingiza protini zaidi katika mlo wetu; kutokula kwa kutosha kutoka kwa vyanzo vya hali ya juu kunaweza kusababisha upotezaji mkubwa wa misuli, inayojulikana kama sarcopenia, ambayo husababisha udhaifu na huongeza hatari ya kuanguka.

## **Ninahitaji protini kiwango gani?**

Huko Uingereza, Ulaji wa Marejeleo ya Chakula (RDA) ni gramu 0.75 / kg uzito wa mwili. Hiki ndicho kiasi cha chini kabisa na kinategemea wastani wa mtu mzima asiyefanya mazoezi.

Mapendekezo yafuatayo ni mapendekezo ya chini kabisa na yanatumika kwa watu wenye afya, wasio na shughuli:

Watoto wadogo (mwaka mmoja hadi mitatu): gramu 14.5 kwa siku

Watoto wa shule ya mapema (miaka minne hadi sita): gramu 19.7 kwa siku

Watoto wa umri wa shule (miaka saba hadi kumi): gramu 28.3 kwa siku

Vijana (miaka 11-14)

- Wanawake: gramu 41.2 kwa siku
- Mwanaume: gramu 42.1 kwa siku

Vijana wakubwa (miaka 15-18)

- Wanawake: gramu 45.4 kwa siku
- Wanaume: gramu 55.2 kwa siku

Watu wazima (miaka 19-50)

- Wanawake: gramu 45 kwa siku
- Wanaume: gramu 55.5 kwa siku

Watu Wazima Wazee (50+)

- Wanawake: gramu 46.5 kwa siku
- Wanaume: gramu 53.3 kwa siku

## **Ni wakati na aina gani ya protini ya kutumia?**

Ni muhimu kuhagua protini zenye ubora wa juu. Vyanzo hivi vina asidi zote muhimu za amino, ikiwa ni pamoja na leucine, ambayo ni muhimu kwa awali ya tishu za misuli.

Mayai, mtindi, na maziwa, pamoja na unga wa protini ya whey, maziwa ya soya, na tempeh ni vyanzo muhimu.

Inaaminika kuwa ni bora kujumuisha vyakula vya protini kwa kila mlo au vitafunio kwa siku kuliko kutumia ulaji mwingi wa protini katika mlo mmoja.

Kwa kweli, inaweza kuwa milo miwili au mitatu, kila moja ikiwa na takriban 25 hadi 30 g ya protini ya hali ya juu.

Watu walio kwenye programu ya mazoezi mazito wanaweza kufaidika kwa kutumia protini baada ya mazoezi na kutenganisha ulaji wao kwa siku nzima.

## **Je, tunaweza kula protini nyingi?**

Ulaji wa juu wa protini ulifikiriwa kusababisha kupoteza mfupa na kuongezeka kwa shinikizo kwenye figo, hasa kwa watu wazee.

Hata hivyo, matokeo ya hivi majuzi zaidi yanaonyesha manufaa kwa afya ya mfupa, huku viwango vya juu vya protini vya chakula vikihatarisha utendakazi wa figo kwa watu ambao tayari wana ugonjwa wa figo au utendaji kazi wa figo usioharibika.

Hii ina maana kwamba kwa watu wazima wengi wenye afya nzuri, matumizi ya muda mrefu ya protini katika gramu 2 / kg ya uzito wa mwili kwa siku inachukuliwa kuwa salama.

## **Hitimisho**

Kiasi cha protini tunachohitaji ni cha kipekee kwetu na inategemea mambo kama vile umri, hali ya afya na kiwango cha shughuli.

Sababu hizi hazizingatiwi katika mapendekezo ya sasa ya protini, na kusababisha baadhi ya wataalam kupendekeza haja ya kuongeza kiasi cha protini ya chakula kuanzia katikati ya maisha.

Pamoja na kiasi cha protini tunachotumia, tunahitaji pia kuzingatia ubora wa vyanzo vya protini tunavyochagua na usambazaji wao siku nzima.