



พ ทค อาม สุข ภาพ

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชำนาญพิเศษและประจำสำนักงาน รพ.ท่าตุ้ม

อาหารโปรตีนสูง ทางเลือกโภชนาการเพื่อสุขภาพ



โปรตีนเป็น 1 ในสารอาหารที่สำคัญต่อสุขภาพร่างกาย และการรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูงก็เป็นอีกหนึ่งทางเลือกเพื่อสุขภาพที่ดี จึงควรทำความรู้จักกับอาหารโปรตีนสูงไว้ว่ามีอะไรบ้าง และควรรับประทานอย่างไร เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด

ทำความรู้จักกับโปรตีน

โปรตีนเป็นโมเลกุลเชิงซ้อนที่สำคัญต่อร่างกาย โดยมีบทบาทสำคัญในการเสริมโครงสร้าง ระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงาน ทำให้รู้สึกอิ่ม ช่วยในกระบวนการเสริมสร้างกล้ามเนื้อและกระบวนการย่อยสารอาหาร กระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันโดยส่งสัญญาณต่าง ๆ ให้แก่ร่างกาย รวมทั้งช่วยให้ร่างกายสามารถทำงานได้อย่างเป็นปกติอีกด้วย

อาหารโปรตีนสูง มีประโยชน์อย่างไร ?

การรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูงจะส่งผลดีต่อร่างกายในหลาย ๆ ด้าน เช่น ช่วยเพิ่มมวลกล้ามเนื้อทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงมากขึ้น หรือมีส่วนช่วยในการลดน้ำหนัก เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ควรเลือกรับประทานอาหาร

โปรตีนสูงที่มีคุณภาพ และดีต่อร่างกายด้วย เช่น ผลิตภัณฑ์จากนม หรือเนื้อสัตว์ไขมันน้อย เป็นต้น ทั้งนี้ ควรรับประทานอาหารโปรตีนสูงร่วมกับอาหารชนิดอื่น ๆ ด้วย เพื่อให้ได้คุณค่าทางโภชนาการอย่างครบถ้วน

อาหารโปรตีนสูง มีอะไรบ้าง ?

โปรตีนเป็นสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารหลายชนิด ทั้งอาหารที่มาจากสัตว์และพืช โดยอาหารที่มักมีโปรตีนสูง ได้แก่

- **ไข่** เป็นแหล่งอาหารที่มีโปรตีนในปริมาณที่ดีต่อร่างกาย อีกทั้งยังมีราคาถูกและอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และไขมันที่มีประโยชน์ โดยคนที่สุขภาพดีควรรับประทานไข่อย่างน้อยวันละ 1 ฟอง
- **เนื้อสัตว์ไขมันน้อย** เช่น เนื้อวัว หรือเนื้อไก่ เป็นต้น เพราะล้วนเป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง อีกทั้งเนื้อวัวยังมีวิตามินบี 12 ธาตุเหล็ก และสังกะสีด้วย
- **อาหารทะเล** แหล่งโปรตีนชั้นดีจากทะเล เช่น ปลาทูน่า ปลาแซลมอน หรือกุ้ง เป็นต้น โดยอาหารทะเลบางชนิดก็มีไขมันต่ำด้วย
- **ผลิตภัณฑ์จากนม** อุดมด้วยโปรตีนและสารอาหารมีคุณค่าอื่น ๆ ทั้งยังเป็นแหล่งแคลเซียมที่ช่วยในการบำรุงกระดูกและเสริมสร้างสุขภาพหัวใจ นอกจากนี้ หากรับประทานนมไขมันต่ำก็จะช่วยให้ไม่อ้วนโดยได้รับแคลอรีในปริมาณที่น้อยลงอีกด้วย
- **อัลมอนต์** เป็นถั่วเปลือกแข็งที่มีโปรตีนสูง และอุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญ เช่น ไฟเบอร์ วิตามินอี แมงกานีส และแมกนีเซียม เป็นต้น นอกจากนี้ ยังช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และลดความเสี่ยงโรคหัวใจในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ได้อีกด้วย
- **บร็อกโคลี** ผักใบเขียวที่อุดมด้วยวิตามินซี วิตามินเค ไฟเบอร์ โพแทสเซียม และมีโปรตีนสูงเมื่อเทียบกับผักชนิดอื่น ๆ โดยมีความเชื่อว่าบร็อกโคลีมีสารอาหารที่อาจช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งได้
- **ถั่วเหลือง** เป็นอาหารโปรตีนสูงที่ไม่ได้มาจากเนื้อสัตว์ โดยในปัจจุบันถั่วเหลืองได้ถูกนำมาปรุงเป็นอาหารและเครื่องดื่มมากมาย เช่น เต้าหู้ และนมถั่วเหลือง เป็นต้น นอกจากนี้ การรับประทานโปรตีนจากถั่วเหลืองเพียงวันละ 25 กรัม อาจช่วยลดคอเลสเตอรอลได้อีกด้วย
- **พืชตระกูลถั่ว** ไม่เพียงอุดมไปด้วยโปรตีน แต่พืชตระกูลถั่วยังมีไฟเบอร์ที่ดีต่อร่างกาย ซึ่งการรับประทานถั่วเพียง 1.5 ถ้วยก็ทำให้ได้รับโปรตีนมากพอ ๆ กับการรับประทานสเต็ก และช่วยให้ไม่อ้วนได้นานเพราะมีไฟเบอร์สูง พืชตระกูลถั่วจึงเป็นอาหารที่เหมาะสมกับผู้ที่ไม่รับประทานเนื้อสัตว์
- **เวย์โปรตีน** เป็นอาหารเสริมที่มีโปรตีนสูง เพราะเป็นโปรตีนที่สกัดมาจากนม ซึ่งส่งผลดีต่อร่างกาย ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และช่วยลดน้ำหนัก อีกทั้งยังสามารถพกพาไปเพื่อรับประทานได้สะดวก โดยเฉพาะผู้ที่ไม่มีเวลาทำอาหารเองและต้องการรับประทานโปรตีนให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

ควรรับประทานโปรตีนวันละเท่าไร ?

แม้โปรตีนจะเป็นสารอาหารที่สำคัญและดีต่อร่างกาย แต่ก็ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม โดยทั่วไปมีปริมาณโปรตีนที่แนะนำให้คนในวัยผู้ใหญ่รับประทานต่อวัน คือ ผู้หญิงวันละ 46 มิลลิกรัม และผู้ชาย 56 มิลลิกรัม

หากเป็นผู้ที่ออกกำลังกายอย่างหนัก หรือต้องการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ก็สามารถรับประทานในปริมาณที่มากขึ้น เพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

อาหารโปรตีนสูงปลอดภัยหรือไม่ ?

แม้จะมีประโยชน์ต่อร่างกายในหลายด้าน แต่อาหารโปรตีนสูงก็อาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาในภายหลังได้ เพราะแนวทางในการรับประทานอาหารโปรตีนสูงบางชนิดอาจไปจำกัดการบริโภคคาร์โบไฮเดรต จนเป็นสาเหตุให้เกิดภาวะขาดสารอาหารหรือขาดไฟเบอร์ และอาจนำไปสู่การเกิดอาการต่าง ๆ เช่น ลมหายใจเหม็น ปวดศีรษะ หรือท้องผูก เป็นต้น

นอกจากนี้ การรับประทานอาหารโปรตีนสูงอย่างเนื้อแดงหรือผลิตภัณฑ์จากนมที่มีไขมันสูงอาจเพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจได้ ส่วนผู้ป่วยโรคไตนั้น การรับประทานอาหารโปรตีนสูงจะยิ่งทำให้อาการแย่ลง เนื่องจากร่างกายไม่สามารถกำจัดของเสียที่มาจากกระบวนการเผาผลาญโปรตีนได้ ดังนั้น หากผู้ที่มีปัญหาสุขภาพต้องการรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการก่อนเสมอ เพื่อประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพ

www.pobpad.com



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
ร.อ.บุรุษเรืองสุขภาพจ่ายๆ แค่นี้เลย...คลั่งใจมา...

www.thatoomhsp.com

งานเวชศาสตร์และประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
โทร.044-591126



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์