భారత్ సమాచార్.నెట్
BHARATH SAMACHAR DIGITAL

7, నవంబర్ 2026, శనివారం భారత్ సమాచార్

రోజూ తింటున్నా నీరసమేనా? ప్రోటీన్ సరిపోతోందా?



భారత్ సమాచార్, ఆరోగ్యం : రోజూ కడుపునిండా భోజనం చేస్తున్నప్పటికీ అలసట, నీరసం వేధిస్తున్నాయా? అయితే మీ ఆహారంలో అవసరమైన పోషకాలు, ముఖ్యంగా ప్రోటీన్ తగినంతగా ఉన్నాయో లేదో పరిశీలించుకోవాలి. ప్రోటీన్ అంటే కేవలం జిమ్‌కు వెళ్లేవారికి, కండరాలు పెంచుకోవాలనుకునేవారికి మాత్రమే అవసరమనే అపోహ చాలామందిలో ఉంది. వాస్తవానికి శరీరంలోని కణజాల నిర్మాణం, కండరాల నిర్వహణ, రోగనిరోధక వ్యవస్థ పనితీరు, దెబ్బతిన్న కణాల మరమ్మతు వంటి అనేక కీలక విధులకు ప్రోటీన్ అవసరం. అందుకే వయసు, శరీర బరువు, శారీరక శ్రమను బట్టి రోజువారీ ఆహారంలో తగినంత ప్రోటీన్ ఉండేలా చూసుకోవాలని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ప్రోటీన్ విషయంలో భారతీయుల ఆహారపు అలవాట్లను పరిశీలిస్తే పప్పులు, శనగలు, రాజ్మా, సోయాబీన్స్, పాలు, పెరుగు, పనీర్ వంటి పదార్థాలు మంచి వనరులుగా నిలుస్తాయి. మాంసాహారులు గుడ్లు, చేపలు, చికెన్ ద్వారా కూడా ప్రోటీన్ పొందవచ్చు. ఒక గుడ్డులో సాధారణంగా 6 నుంచి 8 గ్రాముల ప్రోటీన్ లభిస్తుంది. అయితే ఆహార పదార్థం మొత్తం బరువును, అందులోని ప్రోటీన్ పరిమాణాన్ని ఒకటిగా భావించకూడదు. రోజువారీ ఆహారంలో వివిధ రకాల ప్రోటీన్ వనరులను చేర్చడం ద్వారా అవసరమైన పోషకాలను పొందవచ్చు.

ఇక రోజుకు ఎంత ప్రోటీన్ తీసుకోవాలనే విషయానికి వస్తే.. ICMR-NIN మార్గదర్శకాల ప్రకారం ఆరోగ్యంగా ఉండే పెద్దలకు శరీర బరువులో ప్రతి కిలోగ్రాముకు సుమారు 0.83 గ్రాముల ప్రోటీన్ అవసరం. అంటే 60 కిలోల బరువున్న వ్యక్తికి రోజుకు దాదాపు 50 గ్రాములు కావాలి. వ్యాయామం తీవ్రతను బట్టి క్రీడాకారులకు ఈ అవసరం పెరగవచ్చు. గర్భిణులు, బాలింతలకు కూడా సాధారణం కంటే ఎక్కువ ప్రోటీన్ అవసరమవుతుంది. వృద్ధుల్లో కండరాల క్షీణతను నివారించేందుకు తగిన ప్రోటీన్ తీసుకోవడం ముఖ్యం.

రోజువారీ ప్రోటీన్ అవసరాన్ని ఒకే భోజనంలో తీసుకోవడం కంటే అల్పాహారం, మధ్యాహ్నం, రాత్రి భోజనాల్లో విభజించుకోవడం మంచిది. అయితే ఎక్కువ ప్రోటీన్ తీసుకున్నా శరీరం దాన్ని అసలు గ్రహించలేదనడం సరైనది కాదు. అవసరానికి మించి ప్రోటీన్ తీసుకోవడం వల్ల ముఖ్యంగా కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారికి ఇబ్బందులు తలెత్తవచ్చు. అందువల్ల సప్లిమెంట్లు వాడే ముందు వైద్యులు లేదా పోషకాహార నిపుణుల సలహా తీసుకోవాలి. నీరసం, అలసటకు ప్రోటీన్ లోపమే కారణమని భావించకుండా అవసరమైతే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.