

A Minute for Your Health

Protein facts and tips



Protein is a popular term these days, but what exactly is it and why is it important? Protein is a nutrient found in many foods that we eat. Our bodies break down the protein we eat into particles called amino acids, and these particles are important building blocks for every organ in the body. Getting the right amount and types of protein from nutritious food sources is important for overall health. Food and drinks boasting extra protein are everywhere these days, but this doesn't necessarily mean the product is "healthful" or necessary.

Why is protein important?

Dietary protein supports many functions in your body including:

- Blood clotting
- Blood sugar levels
- Bone health
- Hormone production and regulation
- Immune system
- Muscles
- Skin and hair health
- Tissue growth and repair in every part of the body
- Wound healing



How much do people need?

Protein needs vary from person to person. Age, activity level, and certain medical conditions all impact how much protein a person needs daily. Most people in the US get enough, but some don't, and many others could benefit from choosing plant-based proteins more often.

- The minimum amount of protein an adult needs per day is 0.36 grams X body weight in pounds. Someone who weighs 180 pounds would need 65 grams of protein per day.
- Very active adults or people over the age of 55 need more, from 0.55 grams to 0.72 grams X body weight in pounds. Someone who weighs 180 pounds would need 99-130 grams per day.
- People who have certain medical conditions could need more or less, depending on the condition. For example, some people with kidney disease must eat a low protein diet, but people with cancer may need more protein. Talk with your healthcare provider to determine how much daily protein is right for you.

What foods have protein?

Plant-based protein - Beans, lentils, nuts and seeds, whole grains and soy products are good sources of plant-based protein. Many of these foods also provide fiber, and most people don't get enough fiber. Try to choose plant-based options more often.



- Beyond/Impossible meat, 1 serving - 19-20 grams
- Lentils, 1 cup - 18 grams
- Beans, 1 cup - 16 grams
- Super firm tofu, 3 ounces - 15-20 grams
- Tempeh, 3 ounces - 15-20 grams
- Extra firm tofu, 3 ounces - 14-15 grams
- Peanuts, 2 ounces - 14 grams
- Edamame, ½ cup shelled - 11 grams
- Firm tofu, 3 ounces - 8-12 grams
- Quinoa, 1 cup - 8 grams
- Soy milk, 1 cup - 8 grams
- Seeds, ¼ cup - 6-9 grams
- Nut butter, 2 tablespoons - 7 grams
- Nuts, ¼ cup - 5-6 gram

Animal-based protein - When choosing animal-based protein, aim for options with less saturated fat, like seafood, reduced fat dairy products, skinless poultry, and lean red meat.

- Chicken breast, 3 ounces - 27 grams
- Lean beef, 3 ounces - 26 grams
- Tuna, 5-ounce can - 20 grams
- Salmon, 3 ounces - about 17 grams
- Cottage cheese, ½ cup - 14 grams
- Ricotta cheese, ½ cup - 14 grams
- Protein powder, 1 scoop - 14 to 20 grams
- Eggs, 2 large - 12 grams
- Greek yogurt, ½ cup - 10 to 16 grams
- Milk, 1 cup - 8 grams
- Cheese, most types, 1 ounce - 7 grams

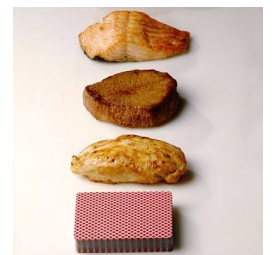
Understanding healthy portion sizes:

Meat, poultry, fish - 3 ounces, or about the size of a deck of cards

Cheese - one ounce, or about the size of 4 small dice

Nut butter - 2 tablespoons, or about the size of a golf ball

Beans - one cup, or about the size of a baseball



August exercise:

- Calculate your daily protein needs, based on your age and activity level
- Estimate the daily grams of protein you currently eat
- Decide on some plant-based proteins that you will try

Un minuto para su salud

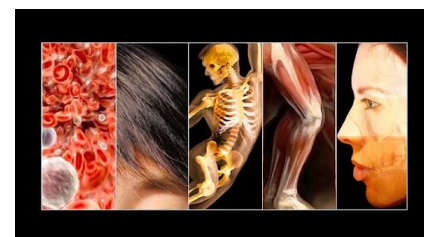
Datos y consejos sobre las proteínas



Hoy en día, la proteína es un término muy popular, pero ¿qué es exactamente y por qué es importante? La proteína es un nutriente presente en muchos de los alimentos que consumimos. Nuestro organismo descompone la proteína ingerida en partículas llamadas aminoácidos, las cuales constituyen componentes fundamentales para todos los órganos del cuerpo. Obtener la cantidad y el tipo adecuados de proteínas a partir de fuentes alimenticias nutritivas es importante para la salud general. Actualmente, abundan los alimentos y bebidas que destacan por su contenido adicional de proteínas, pero esto no significa necesariamente que el producto sea “saludable” o necesario.

¿Por qué es importante la proteína?

La proteína de la dieta contribuye a muchas funciones de su organismo, entre ellas:



- Coagulación sanguínea
- Niveles de azúcar en sangre
- Salud ósea
- Producción y regulación hormonal
- Sistema inmunitario
- Músculos
- Salud de la piel y el cabello
- Crecimiento y reparación de tejidos en todas las partes del cuerpo
- Cicatrización de heridas

¿Cuánto necesita la gente?

Las necesidades de proteínas varían de una persona a otra. La edad, el nivel de actividad y ciertas condiciones médicas influyen en la cantidad diaria de proteínas que requiere una persona. La mayoría de las personas en Estados Unidos consumen las cantidades adecuadas, pero algunas no lo hacen, y muchas otras podrían beneficiarse si optaran con mayor frecuencia por proteínas de origen vegetal.

- La cantidad mínima de proteínas que un adulto necesita al día es de 0,36 gramos por cada libra de peso corporal. Una persona que pese 180 libras necesitaría 65 gramos de proteínas diarios.
- Los adultos muy activos o las personas mayores de 55 años necesitan una cantidad mayor: entre 0,55 y 0,72 gramos por cada libra de peso corporal. Una persona que pese 180 libras necesitaría entre 99 y 130 gramos al día.
- Las personas con ciertas afecciones médicas podrían necesitar más o menos cantidad, según su caso. Por ejemplo, algunas personas con enfermedad renal deben seguir una dieta baja en proteínas, mientras que aquellas con cáncer pueden necesitar una mayor ingesta de proteínas. Consulte a su profesional de la salud para determinar qué cantidad diaria de proteínas es la adecuada para usted.

¿Qué alimentos contienen proteínas?

Proteína de origen vegetal: las legumbres (como frijoles y lentejas), los frutos secos y las semillas, los cereales integrales y los productos a base de soja son buenas fuentes de proteína vegetal. Muchos de estos alimentos también aportan fibra, un nutriente del que la mayoría de las personas no consume suficiente cantidad. Intenta elegir opciones de origen vegetal con mayor frecuencia.



- Carne vegetal (Beyond/Impossible), 1 porción: 19-20 gramos
- Lentejas, 1 taza: 18 gramos
- Frijoles, 1 taza: 16 gramos
- Tofu extra firme (super firm), 3 onzas: 15-20 gramos
- Tempeh, 3 onzas: 15-20 gramos
- Tofu extra firme, 3 onzas: 14-15 gramos
- Cacahuetes, 2 onzas – 14 gramos
- Edamame, ½ taza (desgranado) – 11 gramos
- Tofu firme, 3 onzas – 8-12 gramos
- Quinoa, 1 taza – 8 gramos
- Leche de soja, 1 taza – 8 gramos
- Semillas, ¼ de taza – 6-9 gramos
- Crema de frutos secos, 2 cucharadas – 7 gramos
- Frutos secos, ¼ de taza – 5-6 gramos

Proteína de origen animal: al elegir proteínas de origen animal, opte por opciones con menos grasa saturada, como pescados y mariscos, productos lácteos bajos en grasa, aves sin piel y carnes rojas magras.

- Pechuga de pollo, 3 onzas – 27 gramos
- Carne de res magra, 3 onzas – 26 gramos
- Atún, lata de 5 onzas – 20 gramos
- Salmón, 3 onzas – aproximadamente 17 gramos
- Queso cottage, ½ taza – 14 gramos
- Queso ricotta, ½ taza – 14 gramos
- Proteína en polvo, 1 medida – 14 a 20 gramos
- Huevos, 2 grandes – 12 gramos
- Yogur griego, ½ taza – 10 a 16 gramos
- Leche, 1 taza – 8 gramos
- Queso, la mayoría de los tipos, 1 onza – 7 gramos

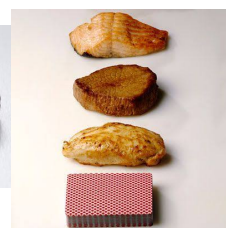
Cómo entender los tamaños de porción saludables:

Carne, aves y pescado: 3 onzas, o aproximadamente el tamaño de una baraja de cartas

Queso: una onza, o aproximadamente el tamaño de 4 dados pequeños

Crema de frutos secos: 2 cucharadas, o aproximadamente el tamaño de una pelota de golf

Frijoles: una taza, o aproximadamente el tamaño de una pelota de béisbol



Ejercicio de agosto:

- Calcula tus necesidades diarias de proteínas según tu edad y nivel de actividad.
- Estima cuántos gramos de proteína consumes actualmente al día.
- Elige algunas proteínas de origen vegetal que quieras probar.

健康一分钟

关于蛋白质的知识与建议



蛋白质是当今一个流行的术语，但它到底是什么以及为什么它很重要？蛋白质是我们吃的许多食物中含有的一种营养素。我们的身体将吃下的蛋白质分解成称为氨基酸的颗粒，这些颗粒是体内每个器官的重要组成部分。从营养食物中获取适量和类型的蛋白质对于整体健康非常重要。如今，富含蛋白质的食品和饮料随处可见，但这并不一定意味着该产品是“健康的”或必要的。

为什么蛋白质很重要？

膳食蛋白质支持您体内的多种功能，包括：

- 血液凝固
- 血糖水平
- 骨骼健康
- 激素的产生与调节
- 免疫系统
- 肌肉
- 皮肤与头发健康
- 全身各部位的组织生长与修复
- 伤口愈合



人们需要多少？

蛋白质需求因人而异。年龄、活动水平以及某些健康状况都会影响个人每日所需的蛋白质摄入量。尽管大多数美国人的蛋白质摄入量充足，但仍有人摄入不足；此外，许多人若能更多地选择植物性蛋白质，也会从中受益。

- 成年人每日所需的最低蛋白质摄入量为：体重（以磅为单位）乘以 0.36 克。例如，体重 180 磅的人每天需要 65 克蛋白质。
- 对于活动量大的成年人或 55 岁以上的人群，需求量更高，约为体重（以磅为单位）乘以 0.55 至 0.72 克。这意味着体重 180 磅的人每天需要 99 至 130 克蛋白质。
- 患有特定疾病的人群，其需求量可能会因病情而异。例如，某些肾病患者需要采取低蛋白饮食，而癌症患者则可能需要更多的蛋白质。请咨询您的医护人员，以确定适合您的每日蛋白质摄入量。

哪些食物含有蛋白质？

植物性蛋白质——豆类、扁豆、坚果与种子、全谷物以及大豆制品都是植物性蛋白质的优质来源。其中许多食物还富含膳食纤维，而大多数人的膳食纤维摄入量往往不足。建议您在饮食中更多地选择植物性食物。



- Beyond/Impossible 植物肉, 1份 —— 19-20克
- 扁豆, 1杯 —— 18克
- 豆类, 1杯 —— 16克
- 超硬豆腐, 3盎司 —— 15-20克
- 天贝(印尼豆豉), 3盎司 —— 15-20克
- 特硬豆腐, 3盎司 —— 14-15克
- 花生, 2 盎司 - 14 克
- 毛豆, ½ 杯, 去壳 - 11 克
- 硬豆腐, 3 盎司 - 8-12 克
- 藜麦, 1 杯 - 8 克
- 豆浆, 1 杯 - 8 克
- 种子, 1/4 杯 - 6-9 克
- 坚果酱, 2 汤匙 - 7 克
- 坚果, 1/4 杯 - 5-6 克

动物性蛋白质——选择动物性蛋白质时, 应优先考虑饱和脂肪含量较低的食物, 例如海鲜、低脂乳制品、去皮禽肉和瘦红肉。

- 鸡胸肉, 3盎司 —— 27克
- 瘦牛肉, 3盎司 —— 26克
- 金枪鱼, 5盎司罐装 —— 20克
- 三文鱼, 3盎司 —— 约17克
- 茅屋芝士(Cottage cheese), 1/2杯 —— 14克
- 里科塔芝士(Ricotta cheese), 1/2杯 —— 14克
- 蛋白粉, 1勺 —— 14至20克
- 鸡蛋, 2个(大号) —— 12克
- 希腊酸奶, 1/2杯 —— 10至16克
- 牛奶, 1杯 —— 8克
- 奶酪, 大多数种类, 1盎司 —— 7克

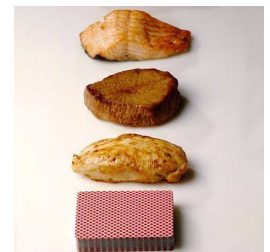
了解健康的食物份量:

肉类、禽肉、鱼类——3盎司, 或约为一副扑克牌的大小

奶酪——1盎司, 或约为4颗小骰子的大小

坚果酱——2汤匙, 或约为一个高尔夫球的大小

豆类——1杯, 或约为一个棒球的大小



八月练习:

- 根据您的年龄和活动水平计算您的每日蛋白质需求
- 估计您目前每天摄入的蛋白质克数
- 决定您要尝试的一些植物性蛋白质