

Você sabe quais os mitos que dizem sobre a proteína?



A proteína é um macronutriente muito presente no cardápio de quem é adepto à musculação. Mas ela precisa ser consumida com cuidado para se obter os efeitos positivos em nosso corpo e não prejudicar a saúde. É necessário um conhecimento para usá-la como aliada e provavelmente você já ouviu muitos mitos sobre seu uso:

1. **“Você pode comer proteína à vontade”**: Ela ajuda a construir músculo, mas é preciso cautela. Existe um valor aproximado de consumo de proteínas para ser ingerido por dia de acordo com o seu peso e nível de atividade física. Além disso, algumas fontes, como a carne vermelha, fornecem uma grande quantidade de gordura saturada - o que não é bom.
2. **“Seu corpo consegue digerir uma grande quantidade de proteína”**: Já ouviu aquela frase de que tudo em excesso faz mal, né?! O mesmo vale para a proteína. Para um melhor aproveitamento é legal fracionar, distribuindo ao longo do dia.
3. **“Você pode comer a mesma quantidade que sua amiga”**: Não! A quantidade varia de pessoa para pessoa. Cada corpo é único. Depende do seu peso, nível de atividade física e das suas necessidades nutricionais.
4. **“Whey Protein faz você engordar”**: Existem diferentes tipos de Whey – isolado, hidrolisado e concentrado. Cada um com funções específicas. Depende do quanto você ingere por dia e o que consome.
5. **“Veganos não conseguem a quantidade certa de proteína”**: Mais um mito. Sabe-se que veganos podem obter a quantidade certa do macronutriente por meio de uma dieta balanceada com fontes vegetais como feijão, grão de bico, lentilha, shimeji, shitake, quinoa...
6. **“Barrinhas de proteína são um lanche perfeito”**: Cuidado com elas. Algumas são carregadas de calorias de carboidratos e gorduras ruins, inclusive de açúcar. É recomendável ficar atento os ingredientes.
7. **“Shakes de proteína são a única opção de pós-treino”**: Os shakes são a opção mais prática e de rápida absorção, mas não as únicas! Existem alimentos que podem proporcionar os mesmos efeitos.