Считать белок в рационе сегодня модно не только у спортсменов, но как делать это правильно, знают далеко не все. Вероника Варламова, врач-терапевт, эндокринолог Цифровой клиники Страхового Дома ВСК, рассказала, как добирать суточную норму белка без лишних добавок, сохраняя себя в форме.

Белок участвует в огромном количестве процессов, происходящих, в организме человека. Он необходим для построения костей, мышечной ткани и сохранения мышечной массы, а также синтезе ферментов и гормонов. Именно добранная норма белка формирует сытость и контролирует аппетит.

Сколько белка нужно женщинам и мужчинам

Потребность определяется прежде всего массой тела, возрастом, физической активностью и состоянием здоровья. Конкретные ориентиры выглядят так:

- минимальная потребность здорового взрослого составляет 0,83 г/кг в сутки;
- малоподвижный образ жизни и обычная бытовая активность – 0,8-1,0 г/кг;
- регулярная ходьба, фитнес, умеренные тренировки – 1,0-1,3 г/кг;
- тренировки с отягощениями или интенсивные аэробные нагрузки – 1,4-2,0 г/кг.

Рассчитать свою норму белка в день несложно: умножить свой вес в килограммах на коэффициент, соответствующий уровню активности. Или для расчета можно использовать специальные приложения калькуляторы. Например, при весе 60 кг и умеренных тренировках два–три раза в неделю расчёт даёт около 60–78 граммов белка в сутки. Для людей с хронической болезнью почек, печёночной недостаточностью, тяжелыми заболеваниями — необходим отдельный расчёт и консультация специалиста.

Животный и растительный белок: какой полезнее

Оптимально, чтобы рацион включал как животный, так и растительный белок в равных пропорциях. Животный белок чаще содержит полный набор незаменимых аминокислот и имеет более высокую перевариваемость. Рыба дополнительно обеспечивает омега-3-жирными кислотами, а продукты животного происхождения — витамином B12. Но есть и ограничения: жирное красное мясо может содержать много насыщенных жиров, а переработанное мясо – избыток соли и других нежелательных компонентов.

Растительный белок поступает в организм вместе с клетчаткой, калием и магнием, позволяет уменьшить долю насыщенных жиров. Бобовые и соевые продукты являются полноценной частью белкового рациона и источниками витамина B9. Нельзя сказать, что один тип белка всегда полезнее другого: замена части красного мяса бобовыми, орехами, соей и другими растительными источниками может быть благоприятной для здоровья.

Лакто-ово-вегетарианцам достаточно добавить яйца, молочные продукты, бобовые и сою. При веганском рационе желательно добавлять белковый продукт в каждый основной приём пищи, а также регулярно использовать бобовые и соевые продукты – чечевицу, фасоль, нут, тофу, темпе, соевый фарш. Дополнительно обеспечить источник витамина B12 в виде обогащённых продуктов или добавки. При строгом веганстве следует оценивать достаточность железа, йода, кальция, витамина D, цинка, селена и длинноцепочечных омега-3-жирных кислот.

Как добрать белок в течение дня

Лучше всего распределять свою суточную норму на 3 основных приёма пищи и 1-2 небольших перекуса, а не съедать весь объём вечером. Эксперты ВСК рекомендуют соблюдать принцип «Гарвардской тарелки»: половина — овощи, четверть — белковый продукт, четверть — крупа, картофель или другой источник сложных углеводов.

«Не обязательно употреблять мясо ежедневно – важно, чтобы каждый приём пищи

содержал полноценный белковый компонент. В случаях набора массы можно рассмотреть дополнительный источник белка в виде протеина, но это не "лучший" и не основной его источник», – добавила Вероника Варламова, врач-терапевт, эндокринолог Цифровой клиники Страхового Дома ВСК.

Википедия страхования, 02.11.2026 г.