



**MIKKELIN
KILPA-VEIKOT**

RAVITSEMUSOPAS

**ENERGIARAVINTOAINEET
-PROTEIINIT**

TIETOA PROTEIINEISTA

Proteiinien pääsääntöinen tehtävä on vaurioituneiden kudosten korjaaminen ja uusien rakenteiden rakentaminen.

- Proteiinin saantisuositus urheilijoille on 1,4 - 2,0 g/kg/vrk.
- Proteiinia ei yleensä käytetä energiaksi, vaan rakennuspalikoiksi.
- Vähäinen hiilihydraattien ja rasvojen saanti lisää proteiinin käyttöä energiaksi. Liiallinen proteiinin saanti puolestaan lisää sen kertymistä elimistössä rasvaksi.
- Proteiinin energiapitoisuus on 4 kcal/g.
- Proteiinin ominaisuuksiin kuuluu myös kylläisyyttä lisäävä tunne, minkä vuoksi sitä on hyvä käyttää esimerkiksi painonpudotuksessa.
- Lisääntynyt proteiinin tarve korostuu esimerkiksi lihassmassan kasvatuksessa, jossa 2,0 - 2,5 g/kg/vrk proteiinimääristä voi saada hyötyä.

Hyviä proteiinin lähteitä:

- Kananmuna
- Kala
- Liha
- Tofu
- Pähkinät, pavut
- Raejuusto
- Tummat pastat
- Broileri, kana



Oikeaa ruokaa kannattaa suosia lisäravinteiden sijaan. Jos oikean ruoan nauttiminen on epäkäytännöllistä, voivat lisäravinteet toimia silloin oivana energianlähteenä.

LÄHTEET

Viitattu:

terveurheilija.fi

Lisätietoa saatavissa:

[Linkki](#)