

Protein

Fungsi protein adalah membina otot dan meningkatkan fungsi sistem keimunan badan. Sekiranya anda tidak mengambil protein yang mencukupi, badan akan mengalami

- Degradasi tisu dan otot.
- Ini membawa kepada kehilangan otot dan meningkatkan risiko untuk jangkitan.

Apabila ginjal gagal berfungsi, pengambilan protein dalam kuantiti yang sederhana adalah sangat penting. Pengambilan protein yang berlebihan akan mengakibatkan pengumpulan bahan toksin dalam badan. Ini akan menyebabkan anda berasa loya, lemah, penat, sesak nafas dan hilang selera makan.

Aras protein anda sekarang adalah _____ g/L. (Julat sasaran 35 – 50 g/L)

Pengambilan protein anda adalah _____ hidangan sehari.

Anda akan memerlukan _____ hidangan protein sehari.

 <p>Daging – 30g ~ 1/3 saiz tapak tangan ~ 1 saiz kotak mancis</p>	 <p>Ikan (bertulang) – 60g ~ 1/2 ekor sederhana</p>	 <p>Udang (Tanpa kulit) – 40g ~ 4 ekor sederhana</p>
 <p>Putih telur – 70g ~ 2 biji</p>	<p>1 Hidangan Protein</p>	 <p>Telur – 60g ~ 1 biji</p>
 <p>Legume (mentah) – 30g ~ 1/4 cawan</p>	 <p>Tauhoo – 85g ~ 1/2 keping</p>	 <p>Bebola ikan – 70g ~ 3 biji sederhana</p>

Sila hubungi pakar pemakanan untuk sebarang pertanyaan.