



## Menyambut Hari Protein Dunia 2024: Temukan Sumber Makanan Kaya Protein dengan Harga Terjangkau

### Description

Manfaat Protein dalam Diet Sehat: Perayaan Hari Protein Internasional

Hari Protein Internasional diperingati setiap tahun pada tanggal 27 Februari. Hari tersebut menyoroti peran penting protein dalam diet kita untuk perkembangan dan pemeliharaan tubuh. Ditetapkan pada tahun 2020 oleh kampanye kesadaran Right to Protein, hari ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya protein dalam diet kita dan mendorong individu untuk membuat pilihan yang berinformasi tentang asupan protein mereka.

Tema Hari Protein Internasional 2024 adalah "Solve With Protein". Inisiatif ini mengajak individu, bisnis, dan pemimpin industri untuk bersatu dalam mengatasi permintaan yang meningkat untuk makanan kaya protein, memberikan solusi protein yang dapat diakses oleh warga negara di seluruh negeri.

Mengapa kita membutuhkan protein? Protein adalah blok bangunan utama tubuh manusia. Ini adalah nutrisi penting yang bertanggung jawab untuk beberapa fungsi di dalam tubuh, termasuk membangun jaringan, sel, dan otot, serta membuat hormon dan antibodi. Bagi kebanyakan orang, dosis harian sekitar 0,8-1g protein per 1kg berat badan direkomendasikan.

Sumber protein termurah:

- Telur: Mengandung hampir setiap nutrisi yang Anda butuhkan dengan 6g protein dalam satu telur.
- Susu dan Produk Susu: Susu mengandung 3,3% protein total, dan protein susu mengandung kesembilan asam amino esensial yang dibutuhkan tubuh manusia.
- Kacang dan kacang-kacangan: Kacang-kacangan adalah sumber protein nabati yang baik dan kaya serat.
- Tahu: Soya merupakan sumber protein penting yang disukai oleh vegetarian.

Tambahkan makanan sumber protein ini ke dalam diet sehat Anda untuk memastikan tubuh Anda mendapatkan asupan protein yang cukup. Dengan memahami pentingnya protein dalam diet kita, kita dapat memastikan kesehatan dan perkembangan tubuh yang optimal. Selamat merayakan Hari

Protein Internasional untuk kesadaran akan pentingnya nutrisi ini!

## Ringkasan

Hari Protein Internasional diperingati setiap tahun pada 27 Februari untuk mengedukasi pentingnya protein dalam diet kita. Apa saja sumber protein yang murah dan bergizi seperti telur, susu, yogurt, kedelai, kacang-kacangan, biji-bijian, ikan, dan ayam? Bagaimana asupan protein harian yang direkomendasikan untuk maintenance tubuh kita? Mari bergabung dalam memperingati Hari Protein Internasional 2024 dengan tema "Solve With Protein" dan dukung peningkatan kesadaran akan pentingnya makanan tinggi protein. Apa pendapatmu tentang peran protein dalam kehidupan sehari-hari? Share di kolom komentar!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark