

Сколько белка может усвоиться за один прием пищи?

Интересное [исследование](#), разрушающее миф о том, что больше 30 грамм белка за раз не усваивается.

Разовый приём 100гр. приводит к гораздо большему и продолжительному синтезу белка (больше 12 часов) по сравнению с порцией в 25гр.

Конечно, это не значит, что нужно теперь принимать за раз 100гр. белка, просто не запаривайтесь над этим и ешьте то количество, которое будет комфортно для вас, главное, набирайте дневную норму.

О том, почему лучше потреблять большое количество белка, Глеб писал статью [здесь](#):

[Почему я ем много белка и повредит ли это продолжительности жизни?](#)

Автор **заметки**: Тим

Revision #2

Created 24 December 2023 05:52:35 by Тимур

Updated 24 December 2023 05:55:46 by Тимур