

[Номе](#) » [Здоров'я](#) » Після 40 років білка потрібно більше: дієтологиня назвала добову норму

## Після 40 років білка потрібно більше: дієтологиня назвала добову норму

ОЛЬГА СТЕПАНОВА — 07 Червня 2026, 16:45 🕒 2 Mins Read — [ЗДОРОВ'Я](#)

Здорове харчування / © pexels.com

Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

З віком організм починає втрачати м'язову масу, тому потреба в білку поступово зростає. Фахівці радять переглянути раціон після 40 років, щоб зберегти силу, рухливість і здоров'я.

Дієтологиня Лія Баррон пояснила, що до 40 років рекомендована норма білка становить близько 0,8 грама на кожен кілограм маси тіла. Після 40 років цей показник бажано підвищити до 1–1,2 грама на кілограм ваги, а після 65 років потреба може перевищувати 1,2 грама на кілограм.

За словами фахівчині, такі зміни пов'язані з ризиком розвитку саркопенії — вікової втрати м'язової маси. Уже після 30 років людина може втрачати в середньому від 3 до 5% м'язів кожні десять років.

Саркопенія виникає через зміни гормонального фону та обміну речовин. Вона може призводити до зниження витривалості, погіршення рівноваги, повільнішого відновлення після травм і загоєння ран.

Втім, процес можна сповільнити. Для цього важливо поєднувати достатнє споживання білка із силовими фізичними навантаженнями. Наприклад, людині вагою 72 кілограми після 40 років рекомендовано отримувати не близько 60 грамів білка на добу, а вже від 72 до 87 грамів.

Поповнювати запаси білка можна завдяки продуктам тваринного та рослинного походження. До найкращих джерел належать курятина, риба, яловичина, яйця, молочні продукти, грецький йогурт, а також квасоля, сочевиця, тофу та темпе.

Чимало білка містять горіхи, насіння соняшнику, арахісова паста, волоські горіхи, мигдаль і кіноа. Фахівці зазначають, що тваринні білки вважаються повноцінними, оскільки містять усі незамінні амінокислоти. Водночас рослинні джерела також можуть забезпечити організм необхідними поживними речовинами за умови різноманітного харчування.

Достатнє споживання білка допомагає підтримувати м'язову масу, зміцнює імунітет, знижує ризик падінь та сприяє швидшому відновленню організму після навантажень і травм.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: [corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

### ОСТАННІ НОВИНИ

#### СЬОГОДНІ

17:29 Майстри манікюру назвали форму нігтів, яка найбільше пасує жінкам після 50 років

17:18 Пенсійний фонд назвав умову для виходу на пенсію у 60 років: без неї виплати не призначать

17:14 Нотаріуси попередили про ризики для власників паїв: що хочуть змінити в земельних правилах

17:08 Українці скупили понад 9300 квартир у Польщі: скільки коштує житло там і в Україні

17:03 ПриватБанк підвищив частину тарифів для пенсіонерів: за які послуги доведеться платити більше

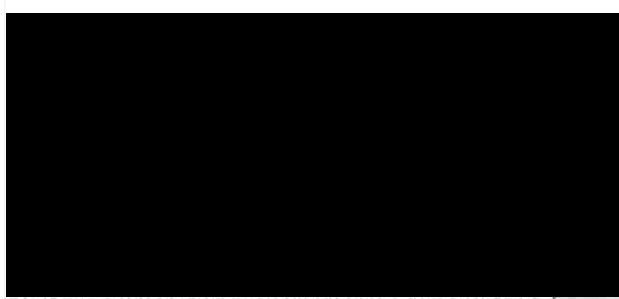
16:56 Футболістки розплакалися перед Кім Чен Ином: у КНДР показали новий прояв культу диктатора

16:48 Три прості дії для троянд: як змусити їх цвісти до перших заморозків

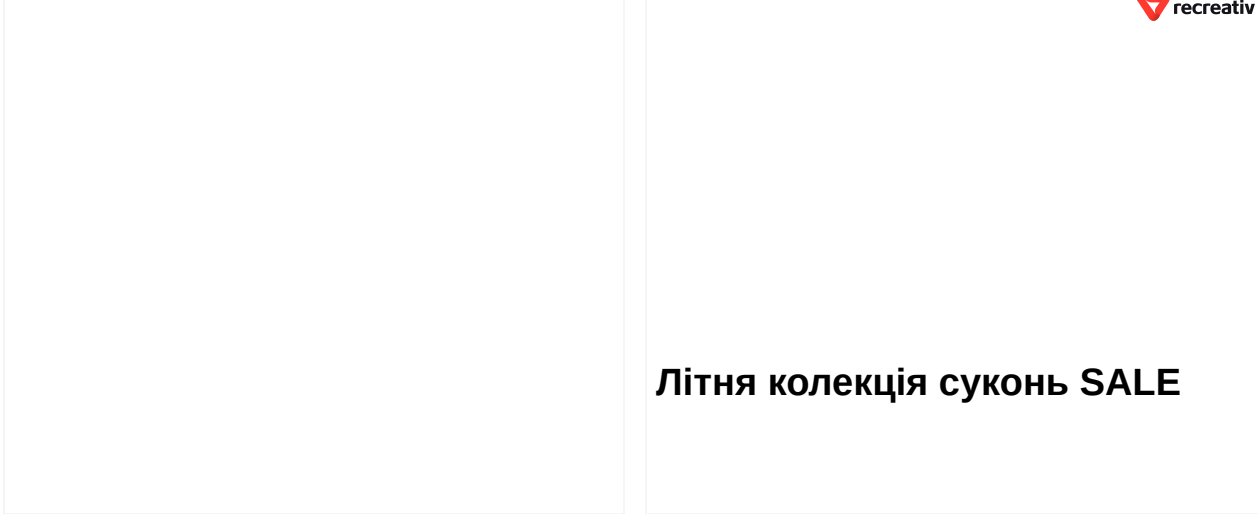
16:45 Після 40 років білка потрібно більше: дієтологиня назвала добову норму

16:37 Брудний номер або змінена літера: за що водіям загрожує штраф 1190 гривень

16:28 Венера гарячіша за Меркурій: вчені пояснили головний парадокс Сонячної системи

LOAD MORE C[білок](#) [здорове харчування](#) [саркопенія](#)

Якщо з'явилися варикозні вени або синюшні вузли, застосуйте це



Літня колекція суконь SALE

#### КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)[Україна](#)[Політика](#)[Економіка](#)[Світ](#)[Стиль життя](#)[Авто](#)[Технології](#)[Суспільство](#)[Здоров'я](#)

#### ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)[Автори](#)[Редакційна політика і стандарти](#)[Політика використання ШІ](#)[Політика конфіденційності](#)[Правила коментування](#)[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

[editor@expert.in.ua](mailto:editor@expert.in.ua)[corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)[rekлама@expert.in.ua](mailto:rekлама@expert.in.ua)