گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۲۴۸۲
پنج شنبه ۱۰ تیر ۱۴۰۰ ۸:۰۲

بلای بی پروتئینی بدن!

نقش پروتئین معمولاً با افزایش عضله مرتبط شناخته می شود اما پروتئین دارای مزایای متعددی، از متابولیسم گرفته تا سنتز عضلات است.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، پروتئین یکی از مهمترین مواد مغذی مورد نیاز برای عملکرد سالم بدن است. این عنصر سازنده بدن باید بخشی اساسی از رژیم غذایی باشد و برای داشتن یک سبک زندگی سالم باید مورد توجه قرار گیرد.
همه ما بر اساس سبک زندگی و عوامل سلامت نیازهای پروتئینی متفاوتی داریم. به عنوان مثال، یک ورزشکار فعال بیش از فرد کم تحرک به پروتئین نیاز دارد.

محققان علائم اصلی کمبود پروتئین را به شرح زیر عنوان می‌کنند:

عدم از دست دادن چربی:

اگر بی وقفه در حال تمرین هستید، خوب غذا می‌خورید و هنوز تفاوت قابل مشاهده‌ای در مسیر کاهش چربی خود مشاهده نمی‌کنید، به پروتئین نیاز دارید. وقتی پروتئین کافی مصرف نکنید، بدن نمی‌تواند ماهیچه‌ها را به درستی ترمیم کند که در نهایت به جای چربی سوزی منجر به از دست دادن عضلات می‌شود. مصرف کم پروتئین همچنین می‌تواند سطح انرژی را به میزان اندکی کاهش دهد.

خلق و خوی ناپایدار:

مصرف کم پروتئین با خلق و خوی ناپایدار، تحریک پذیری و مه مغزی ارتباط دارد. پروتئین برای سنتز انواع هورمون‌ها و انتقال دهنده‌های عصبی مسئول روحیه ما بسیار مهم است. همانند سروتونین، هورمونی که باعث می‌شود فرد احساس امنیت و خوشبختی کند. از دست دادن پروتئین می‌تواند باعث نوسانات در روحیه فرد شود.

اشتهای زیاد:

بدن نیاز به مواد مغذی خاصی برای شاداب بودن و فعال بودن دارد. وقتی پروتئین ناکافی باشد، موجب کاهش سطح قند خون می‌شود که باعث می‌شود بدن برای رفع سریع آن، ایجاد اشتها کند. برای اطمینان از ثابت بودن سطح قند خون، غذاهای غنی از پروتئین مصرف کنید.

قدرت و استحکام استخوان‌ها:

کلسیم برای یکپارچگی اسکلت ضروری است، اما آیا می‌دانید ۵۰ درصد استخوان‌های ما از نظر حجم پروتئین هستند. همراه با ویتامین D و کلسیم، پروتئین غذایی برای سلامتی و طول عمر استخوان بسیار مهم است. پروتئین با افزایش سن نقش زیادی در حفظ تراکم استخوان دارد.

مشکلات پوست، مو و ناخن:

پوست، مو و ناخن در درجه اول از پروتئین ساخته شده است، بنابراین به طور طبیعی، کمبود پروتئین در آنها نیز منعکس می‌شود. کمبود شدید پروتئین حتی ممکن است باعث قرمزی، پوسته پوسته شدن و تغییر رنگ شود. همچنین ممکن است باعث نازک شدن مو، کمرنگ شدن، ریزش مو و شکنندگی ناخن‌ها شود. اِدم، که منجر به پف کردگی و تورم پوست می‌شود، یکی دیگر از علائم کمبود پروتئین است.

به گفته محققان، مصرف ۱-۱.۵ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن، رویه‌ای ایمن است (یعنی اگر ۶۰ کیلوگرم وزن دارید، میزان ایده آل دریافت پروتئین بین ۶۰ تا ۹۰ گرم در روز است). پروتئین را از منابع طبیعی مانند گوشت، تخم مرغ، ماهی، لبنیات، حبوبات و سویا می‌توان دریافت کرد.