



# چگونه بفهمیم پروتئین کافی مصرف می‌کنیم؟

ضعف‌های عضلانی، مشکلات مو و ناخن، انباشت مایعات در بدن و گر سنجی زیاد می‌تواند از علائم کمبود پروتئین باشد

سلامت

یاسمین مشرف | مترجم

پروتئین از مواد مغذی ضروری برای موجودات زنده است. این ترکیبات به ما انرژی می‌دهند و به بدن کمک می‌کنند تا از بیماری‌ها بهبود یابد. پروتئین از زنجیره‌های بلند اسیدهای آمینه که عناصر سازنده ماهیچه‌ها هستند، تشکیل شده است. بدن ما ۱۱ اسید آمینه تولید می‌کند و بقیه باید از غذاها دریافت شوند. به همین دلیل، مهم است که از دریافت میزان کافی پروتئین اطمینان حاصل کنیم. موارد زیر برخی از علائم کمبود پروتئین می‌تواند باشد. به خاطر داشته باشید که این علائم می‌توانند دلایل دیگری هم داشته باشند.

## ● گر سنجی و هوس‌های غذایی

اشتیاق مداوم به غذا و نیاز به مصرف میان‌وعده، ممکن است نشانه کمبود پروتئین باشد. پروتئین، سیرکننده‌ترین ماده مغذی است. مصرف پروتئین‌ها باعث ترشح هورمون‌هایی می‌شود که با افزایش احساس سیری در ارتباط هستند و میزان مصرف در وعده‌های غذایی بعدی را کاهش می‌دهند. اگر دچار کمبود این ماده مغذی اشیاء کننده باشید، ممکن است در طول روز احساس گرسنگی کنید.

## ● ضعف‌های عضلانی یا دردهای مفاصل

کمبود پروتئین می‌تواند منجر به کمبود عضله شود. در یک مطالعه مشخص شد مردان و زنان مسن که پروتئین کمی مصرف می‌کنند، عضله بیشتری از

دست می‌دهند. پروتئین، به ویژه پروتئین حیوانی برای فواصل مفید است و مشخص شده است که کلاژن موجود در این منابع پروتئینی دردهای مفاصل را تسکین می‌دهد. بر اساس یک آزمایش بالینی، دریافت پروتئین روزانه در کاهش درد بیماران مبتلا به آرتروز موثر است.

## ● بهبود کند آسیب‌دیدگی‌ها

ما برای تقویت ایمنی و همچنین بهبود بازسازی بافت، پوست و سلول‌های جدید به مقدار کافی پروتئین نیاز داریم. مطالعات همچنین نشان داده مصرف پروتئین، بهبود شکستگی مفصل را در سالمندان تسریع می‌کند. به این معنی که در صورت آسیب دیدگی، کمبود پروتئین می‌تواند به طور قابل توجهی دوره بهبود را طولانی‌تر کند.



## ● مشکلات مو، پوست و ناخن

نازک شدن موها، ریزش مو، پوسته پوسته شدن پوست و شیار شدن ناخن‌ها از اولین نشانه‌های کمبود پروتئین هستند. بیوتین، یک ویتامین B محلول در آب است که در سوخت و ساز اسیدهای آمینه موجود در پروتئین‌ها نقش دارد و به سالم نگه داشتن پوست، مو و ناخن‌ها کمک می‌کند. بسیاری از افراد با کمبود پروتئین، دچار ریزش موی می‌شوند.

## ● انباشته شدن مایعات

ورم یا ادم یکی از رایج‌ترین علائم مصرف ناکافی پروتئین است. این نوع تورم به طور معمول در شکم، دست‌ها یا پاها اتفاق می‌افتد. به گفته کارشناسان بهداشت، این مشکل به دلیل مقادیر کم نوعی پروتئین به نام آلبومین سرم انسانی که مسئول جلوگیری از تجمع مایعات در بافت‌ها یا سایر بخش‌های بدن است، ایجاد می‌شود.

## ● مہ مغزی و نوسانات خلقی

مہ مغزی، خستگی و نداشتن تمرکز ممکن است ناشی از نوسان قند خون و کمبود پروتئین باشد. اسیدهای آمینه،

عناصر سازنده انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند دوپامین و سروتونین هستند. کمبود پروتئین در رژیم غذایی می‌تواند به این معنی باشد که بدن قادر به تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی کافی نیست. این شرایط ممکن است منجر به تغییرات خلقی یا افسردگی بدون دلیل شود.

## ● بیمار شدن مکرر

اگر به طور مکرر بیمار می‌شوید، احتمالاً معنایش این است که سیستم ایمنی ضعیفی دارید زیرا کمبود پروتئین می‌تواند به اختلال در عملکرد سیستم ایمنی بدن و افزایش خطر ابتلا به عفونت منجر شود. یک مطالعه در باره زنان مسن نشان داد مصرف یک رژیم غذایی کم پروتئین به مدت ۹ هفته، پاسخ ایمنی بدن آن‌ها را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. کارشناسان همچنین می‌گویند پروتئین‌ها، سطح باکتری‌های خوب خون را که به مبارزه با بیماری‌ها کمک می‌کنند، تغییر می‌دهند. در نتیجه کمبود پروتئین می‌تواند در توانایی بدن برای مبارزه با عفونت‌هایی مانند سرماخوردگی اختلال ایجاد کند.

منبع: mindbodygreen.com

آشپزی من

## نکات طلایی پخت مرغ بدون بوی زهم

مرغ به عنوان یک وعده کامل یا رژیمی استفاده می‌شود و این قابلیت را دارد که با توجه به ذائقه افراد با چاشنی‌های مختلف سرو شود. این غذا همین طور می‌تواند در وعده‌های شام و ناهار، به تنهایی یا به اشکال مختلف کنار برنج، نان و ماکارونی یا سیب زمینی و به صورت سرخ‌شده یا آب‌پز استفاده شود. یکی از رایج‌ترین مشکلات در طبخ مرغ از بین بردن بوی زهم آن است که تاثیر زیادی روی طعم و مزه‌اش می‌گذارد. برای از بین بردن بوی نامطبوع مرغ، روش‌های مختلفی وجود دارد؛ در ادامه به برخی از این



پزشکی

# رازهایی که ناخن‌ها درباره سلامتی‌تان آشکار می‌کنند

رنگ‌پریدگی، زردبودن یا صاف نبودن ناخن می‌تواند هشدار باشد که فرد بدنش در معرض بیماری است

اکرم فریدون مقدم | مترجم

آیا می‌دانید ناخن‌های تان رازهایی را درباره سلامتی‌تان فاش می‌کنند؟ به گفته متخصصان، برخی از مشکلات کبدی، ریوی، تیروئید و ناراحتی قلبی می‌تواند از طریق ناخن‌های تان آشکار شود. برای دانستن اطلاعات بیشتر درباره این رازها با ما همراه باشید.

## ● رنگ‌پریدگی ناخن

گاهی اوقات رنگ‌پریدگی ناخن، نشانه یک بیماری جدی از قبیل کم‌خونی، نارسایی قلبی، بیماری کبدی و سوء تغذیه است.

## ● ناخن‌های سفید

اگر بیشتر اوقات ناخن‌های شما سفید و دور آن تیره است، می‌تواند نشان‌دهنده مشکلات کبدی مانند هپاتیت یا تورم کبد باشد.

## ● ناخن‌های زرد

یکی از بیشترین علل رایج داشتن ناخن‌های زرد، ابتلا به عارضه عفونت قارچی است. وقتی عفونت زیاد می‌شود، لایه سطحی ناخن ممکن است منقبض و جمع شود و ناخن‌ها استحکام خود را از دست بدهند و خرد شوند و بیفتند. در حالت‌های نادر آن، ناخن‌های زرد می‌توانند نشانه بیماری شدید تیروئید، بیماری ریوی، دیابت و

پسوریازیس باشند.

## ● ناخن‌های مایل به رنگ آبی

یکی از علائم کسانی که اکسیژن کافی به بدنشان نمی‌رسد، داشتن ناخن‌های مایل به رنگ آبی است. بنابراین اگر ناخن‌های شما به رنگ آبی متمایل است، می‌تواند نشانه ابتلا به مشکلات ریوی و ناراحتی قلبی باشد.

## ● ناخن‌های موج‌دار و حفره‌دار

اگر سطح بیرونی ناخن‌های شما موج‌دار یا حفره‌دار است، نشانه اولیه بیماری پسوریازیس یا ورم مفاصل است. در چنین حالتی، پوست زیر ناخن بی‌رنگ و در مواقع نادر هم به رنگ قهوه‌ای مایل به قرمز است.

## ● ناخن‌های شکسته و ترک‌دار

ناخن‌های خشک و شکننده که بارها و بارها ترک خورند یا شکاف



برداشتند هم از نشانه‌های بیماری تیروئید است و اگر علاوه بر ترک‌خوردگی، رنگ آن هم زرد باشد احتمالاً به دلیل عارضه عفونت قارچی است.

## ● داشتن خطوط تیره زیر ناخن

افراد که زیر ناخن‌هایشان خطوط تیره دارند، باید این قضیه را جدی بگیرند و سریع به پزشک مراجعه کنند. این حالت احتمالاً به دلیل وجود تومور سیاه‌رنگ زیر پوست است که نوعی سرطان پوست به شمار می‌رود.

## ● ناخن‌های جویده شده

ناخن‌های جویده فرد ناشی از یک عادت قدیمی است اما در بعضی حالات، نشانه یک اضطراب دایم است که این حالت به صورت بیماری اختلال و سواس اجباری ظاهر می‌شود. چنانچه فرد قادر به متوقف کردن آن نباشد، بهتر است از پزشک کمک بگیرد.

## ● ناخن‌ها تنها بخشی از یک معما هستند

اگرچه ظاهر ناخن‌ها با توجه به شرایط بدن تغییر می‌کند و این تغییرات به ندرت نشانه اولیه هستند اما این قضیه برای همه افراد صدق نمی‌کند و افراد زیادی هم هستند که ناخن‌های غیرطبیعی دارند اما هیچ خطری متوجه آن‌ها نیست.

به عنوان مثال همیشه ناخن‌های سفید که دور آن نیز تیره باشد، نشانه مشکلات کبدی نیست. فقط اگر نگران ظاهر ناخن‌های تان هستید حتماً به متخصص پوست مراجعه کنید.

منبع: وب‌سایت Webmd

دانستنی‌ها

سر دردهای هورمونی در زنان؛ نشانه‌های و روش‌های درمان

فاطمه قاسمی

خبرنگار



اغلب سر دردهای هورمونی در زنان مانند میگرن یا استروژن هورمون زنانه ارتباط دارند. استروژن، مواد شیمیایی در مغز که روی حس درد تأثیر گذارند، کنترل می‌کند بنابراین هر نوسانی در سطح استروژن، عاملی برای سردرد خواهد بود. در برخی از زنان، این سردردها معمولاً پس از دوران بارداری و رسیدن به یائسگی از بین می‌روند. برخی از نشانه‌های این سردردهای هورمونی شامل از دست دادن اشتها، حالت تهوع، خستگی، آکنه، دردهای مفصلی، کاهش ادرار، ایجاد انهماهنگی در بدن مثل اختلال در تکلم و پلک‌زدن، بیوست، میل به مصرف نمک یا شکلات است. در این مطلب با عمده دلایل تغییرات در سطح هورمون‌ها که منجر به این نوع سردرد می‌شوند و روش‌های درمان آن بیشتر آشنا می‌شوید.

## ● دلایل نوسان سطح هورمون‌ها

✔ پیش از شروع عادت ماهانه، سطح استروژن و پروژسترون به پایین‌ترین حد خود می‌رسد. ✔ سطح استروژن در دوران بارداری بالا می‌رود و برخی از زنان اولین سردردهای میگرنی خود را در سه ماه اول بارداری تجربه می‌کنند. بعد از ایمان سطح استروژن به سرعت کاهش می‌یابد.

✔ در دوران قبل از یائسگی، تغییرات هورمونی در برخی از زنان همراه با سردرد است. به نظر می‌رسد بیشتر زنانی که میگرن دارند، با شروع یائسگی نشانه‌های سردرد در آن‌ها رفع می‌شود. اگرچه در برخی در دوران یائسگی سردردها شدت می‌یابد.

✔ قرص‌های ضدبارداری و درمان جایگزین هورمونی، ممکن است موجب تغییراتی در سطح هورمون‌ها شوند. زنانی که علت میگرن در آن‌ها تغییرات هورمونی است، هنگام مصرف این قرص‌های بدون هورمون و در طول هفته آخر چرخه، دچار سردردهای میگرنی می‌شوند.

✔ تنبیک و وراثت هم در ایجاد میگرن‌های شدید نقش دارد.

✔ نخوردن برخی از وعده‌های غذایی، خواب خیلی کم یا زیاد، بو، صدا یا نور شدید، تغییرات آب‌وهوایی ناگهانی، مصرف زیاد کافئین، استرس، مصرف گوشت‌های فرآوری‌شده، سوسیس‌های نیمه‌آماده و ماهی دودی و... از دیگر عوامل غیرهورمونی و تشدیدکننده سردرد است.

## ● درمان سردرد هورمونی

✔ مصرف مقدار کافی آب، برای حفظ هیدراته بدن ✔ خواب کافی، استراحت و دراز کشیدن در محلی تاریک و ساکت ✔ قرار دادن کیسه یخ یا پارچه خنک روی سر برای کاهش التهاب و درد ✔ ماساژ دادن قسمتی از سر که درد می‌کند ✔ تنفس عمیق یا سایر تمرینات آرامش‌دهنده ✔ کنترل و مدیریت استرس‌ها ✔ تغذیه سالم و بالانگهداشتن قند خون با تنقلات سالم ✔ استفاده از سایر روش‌های جانبی درمان مثل طب سوزنی برای کاهش تعداد دفعات درد ✔ هورمون درمانی و مصرف داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی ایبوپروفن، تریپتان، ویتامین‌ها و مکمل‌های منیزیم و... با تجویز پزشک

منابع: chetor, healthline

