مصرف کم و زیاد پروتئین چه پیامدهایی دارد؟

پروتئین در بدن ما نقش‌های مهم و متنوعی دارد طوری که تامین نشدن یا مصرف بیش از اندازه‌اش باعث پیامدهای جدی در سلامت‌مان می‌شود

پزشکی

این که مصرف پروتئین ضروری است، چون‌وچرا ندارد. بدن به این درشت‌مغذی‌ها (در مقایسه با ریزمغذی‌هایی مانند ویتامین‌ها و مواد معدنی) نیز مانند کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها در دوزهای نسبتا زیاد و منظم، احتیاج دارد. اما نیاز بدن به پروتئین در طول عمر با توجه به سن، جنسیت، سطح فعالیت و عوامل دیگر تغییر می‌کند. در واقع میزان نیاز به پروتئین می‌تواند کاملا به فرد بستگی داشته باشد. از یک طرف دانشمندان هشدار می‌دهند که مصرف بالای پروتئین می‌تواند عمر را کوتاه کند و از طرفی صنعت پررونق محصولات حاوی پروتئین، ما را به این باور می‌رساند که هر چه بیشتر، بهتر! اما واقعا چقدر پروتئین باید بخوریم؟

میزان استاندارد چه‌قدر است؟

به گزارش «گاردین»، یکی از روش‌های جدید برای تعیین میزان پروتئین مورد نیاز بدن روش جالبی است که شاخص اکسیداسیون اسیدآمینه نامیده می‌شود. این روش نشان می‌دهد که حداقل مصرف پروتئین برای رشد و نه فقط برای جلوگیری از سوءتغذیه، حدود ۱ تا ۱.۲ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز است. مصرف بیش از حد پروتئین آثار منفی بر بدن دارد. گیلزیئو، پروفسور از دانشگاه کمبریج، می‌گوید: «بی‌تردید برای مصرف پروتئین حد مشخصی وجود دارد و دلیل اصلی این است که نمی‌توانیم پروتئین را ذخیره کنیم و هر پروتئینی که برای ساخت یاتریم بافت استفاده نشود، به چربی تبدیل می‌شود و نیتروژن را به‌عنوان یک محصول جانبی باقی می‌گذارد تا دفع شود که این فرایند اگر به حد افراط برسد، به کلیه‌ها فشار می‌آورد.» از طرفی، بیشتر پروتئین مصرفی بدن از طریق محصولات حیوانی تامین می‌شود که در مقایسه با منابع گیاهی چربی‌های اشباع‌شده بیشتری دارند. این را هم می‌دانیم که مصرف زیاد گوشت خطر ابتلا به انواع سرطان را افزایش می‌دهد.

کارکرد پروتئین در بدن چیست؟

همه می‌دانند که پروتئین برای بازسازی و ساخت عضلات ضروری است اما این فقط نصف ماجرا است. غدد درون‌ریز برای تولید هورمون‌هایشان به مواد مغذی مناسب نیاز دارد و پروتئین‌ها مهم‌ترین ماده سازنده هورمون‌ها به شمار می‌روند و برای تولید و انتقال این هورمون‌ها در بدن به پروتئین نیاز است. پروتئین بر تنظیم خلق‌وخو هم تاثیر می‌گذارد زیرا انواع مختلف آن حاوی اسید آمینه‌های مختلفی‌اند که حدود ۲۰ مورد آن‌ها در بدن انسان هم وجود دارند و مورد نیازند. همچنین پروتئین به کنترل و تنظیم اشتها و قند خون هم کمک می‌کند. پاتل می‌گوید که پروتئین مولکولی پیچیده است و بدن برای تجزیه اسیدآمینه باید سخت کار کند. بنابراین اگر پروتئین را در وعده غذایی بگنجانید، جذب کربوهیدرات‌هایی که با آن مصرف می‌کنید، کاهش می‌یابد. پروتئین کربوهیدرات را به‌آرامی در بدن آزاد می‌کند، به همین دلیل تخم‌مرغ با نان تست بیشتر از مربا روی نان تست، شما را سیر می‌کند.

رژیم کم پروتئین با ما چه می‌کند؟

پاتل همچنین از تاثیر پروتئین بر استخوان‌ها می‌گوید. به گفته او، ۵۰ درصد ساختار استخوان‌ها پروتئین است. بنابراین یک رژیم غذایی کم‌پروتئین استخوان‌ها را ضعیف می‌کند. یکی از اولین نشانه‌های کمبود پروتئین شکننده شدن ناخن‌ها و شروع مشکلات پوستی است. چرا که بدن برای ساختن کلاژن به اسیدآمینه‌ها نیاز دارد. میزان پروتئین مصرفی از کودکان و ورزشکاران استقامتی گرفته تا زنان یائسه به عواملی مانند سن و سطح فعالیت بستگی دارد. به عنوان مثال کودکان در سن رشد احتمالا می‌توانند کمی پروتئین بیشتر مصرف کنند چون آن را می‌سوزانند اما به هر حال باید توجه داشته باشید که آن‌ها بزرگ‌سال نیستند و سهم‌شان باید با متناسب با سنشان باشد. بنابراین اگر فرزندانتان رژیم غذایی متعادلی دارند، نیازی نیست که در مورد سطح پروتئین نگران باشید. در افراد بزرگ‌سال، ژنتیک هم می‌تواند در میزان مصرف پروتئین موثر باشد. پس بهتر است که به متخصص مراقبت‌های سلامت مراجعه کنید تا از میزان پروتئین مصرفی مطمئن شوید.

زنان باردار دقت کنند

توصیه به زنان باردار این است که توجه داشته باشند نیاز بدن به پروتئین در این دوران بیش از حد نیست و نباید برای دو نفر غذا بخورند. بنابراین کافی است رژیم غذایی متعادل و سالم‌شان را دنبال کنند و فقط در سه ماهه سوم ۳۰۰ کالری بیشتر مصرف کنند. در ضمن میان‌سالی زمان مهمی است تا با تغذیه درست، روند پیری سالمی داشته باشیم. زیرا در این زمان تولید هورمون‌های استروژن و پروژسترون در زنان و تستوسترون در مردان کاهش می‌یابد و کاهش توده عضلانی (سارکوپنی) آغاز می‌شود. بنابراین باید مطمئن شوید که از میان‌سالی به بعد پروتئین کافی دریافت می‌کنید.

خواص خوراکی‌ها

رفع یبوست با منزیم

یبوست عارضه‌ای است که با تخلیه نامنظم و غیرمداوم مدفوع یا دشواری در خروج آن از بدن تعریف می‌شود و حدود ۱۵ درصد جمعیت جهان تاکنون با آن مواجه شده‌اند. این مشکل در دختران بیشتر از پسران مشاهده می‌شود و احتمال ابتلای زنان ۶۵ ساله و بالاتر به آن نسبت به بقیه گروه‌ها و رده‌های سنی، بیشتر است.

دلایل یبوست

مصرف نکردن مایعات و فیبر به اندازه کافی و همچنین نداشتن تحرک از دلایل یبوست به شمار می‌رود. از جمله علل دیگر می‌توان به برخی اختلالات متابولیک نظیر دیابت و کم‌کاری تیروئید، بعضی داروها، برخی بیماری‌های مغز و اعصاب نظیر پارکینسون، ام‌اس و زوال عقل، بیماری‌های مرتبط با عضلات یا بیماری‌های جدی مانند سرطان روده بزرگ اشاره کرد. حرکات منظم روده برای سلامتی دستگاه گوارش ضروری است، زیرا به حذف مواد زاید از بدن و جلوگیری از تجمع سموم کمک می‌کند. یکی دیگر از عوامل موثر بر یبوست منیزیم است، که «وری‌ول‌هلث» در گزارشی به آن پرداخته است.

خودسر منیزیم مصرف نکنید

توجه داشته باشید که اگر به منیزیم یا ترکیبات آن حساسیت دارید، باید از مصرف آن اجتناب کنید و در صورت مواجهه با واکنش آلرژیک شدید مانند خارش، کهیر و تنگی نفس، فورا به پزشک مراجعه کنید. کلیه‌ها تنظیم سطح منیزیم در خون را برعهده دارند. بنابراین اگر مشکلات کلیوی دارید، نیز احتمال دارد با افزایش خطر تجمع منیزیم مواجه می‌شوید. از طرفی منیزیم با برخی داروها هم تداخل دارد و افراد مبتلا به شرایط پزشکی خاص باید از مصرف آن خودداری کنند یا از قبل از مصرف آن با پزشک و متخصص مراقبت‌های بهداشتی مشورت کنند. البته متخصصان برای درمان یبوست راهکارها دیگری هم ارائه می‌دهند. افزایش مصرف مایعات، افزایش فعالیت بدنی، واکنش فوری به احساس نیاز به اجابت مزاج از جمله روش‌های مفید برای درمان این مشکل است.

ترفندها

۸ نکته برای تهیه قرمه‌سبزی لعاب‌دار رستورانی

حتماً متوجه شدید که قرمه‌سبزی‌های رستورانی لعاب‌دار و با رنگی متفاوت هستند. اگر می‌خواهید خورشی که در منزل تهیه می‌کنید به نمونه‌های رستورانی نزدیک شوید این نکات را مورد توجه قرار دهید:

۱. از روغن نسبتا زیاد برای سرخ کردن سبزی استفاده کنید.
۲. می‌توانید از یک حبه سیر موقع تفت دادن پیاز استفاده کنید تا طعم فوق‌العاده‌ای در خورش ایجاد کند.
۳. قرمه سبزی خوب باید حدود ۸ ساعت پخته شود تا جا بیفتد. بهتر است حرارت کم باشد و از ابتدا آب مناسب اضافه کنید و در حین پخت مجدد آب نریزید.
۴. می‌توانید از آب غوره یا آب لیموترش تازه هم استفاده کنید.
۵. در بعضی از دستورهای آشپزی برای عطر و رنگ بهتر از یک قاشق غذاخوری رب انار استفاده می‌کنند. بعد از اضافه کردن چاشنی باید نیم ساعت فل بخورد تا طعم‌ها به خورد خورش برود.
۶. در اواسط پخت سبزی خشک شنبلیله را اضافه کنید تا عطر و رنگ خورشت را بی‌نظیر کند.
۷. یک ترفند بسیار قدیمی در تهیه خورش قرمه‌سبزی این است که در ۵ دقیقه انتهایی دو تکه یخ داخل خورش بیندازید؛ این کار باعث شوک دادن به خورش می‌شود.
۸. با استفاده از عصاره قلم یا آب گوشت می‌توانید لعاب قرمه سبزی را بیشتر کنید.

تازه‌ها

بررسی بینایی، زوال عقل را ۱۲ سال زودتر نشان می‌دهد

نتیجه تحقیق دانشگاه لافبورو حاکی از آن است که کاهش حساسیت بصری می‌تواند زوال عقل را تا ۱۲ سال قبل از ابتلا به آن پیش‌بینی کند. تحقیقات جدید روی هشت هزار و ۶۲۳ فرد سالم در نورفولک انگلستان انجام شد که سال‌های بسیاری زیر نظر بودند. در پایان تحقیق این پژوهش، ۵۸۷ شرکت‌کننده به زوال عقل مبتلا شدند و بدین ترتیب محققان توانستند مشاهده کنند چه عواملی ممکن است از قبل قابل تشخیص باشد. محققان در ابتدای پژوهش از شرکت‌کنندگان خواستند در آزمون بصری شرکت کنند. مشکلات بینایی ممکن است نشانه اولیه زوال شناختی باشد، زیرا پلاک‌های آمیلوئید سمی مرتبط با بیماری آلزایمر ممکن است ابتدا بر نواحی مغز که با بینایی در ارتباط است، تاثیر بگذارد و بخش‌هایی از مغز که با حافظه مرتبط است، با پیشرفت بیماری آسیب می‌بیند. بر همین اساس آزمون‌های بینایی ممکن است قبل از آزمون‌های حافظه، برخی نقایص را پیدا کنند. چندین جنبه دیگر از پردازش بصری وجود دارد که بر بیماری آلزایمر تاثیر می‌گذارد، مانند توانایی دیدن طرح کلی اشیا (حساسیت کنتراست) و توانایی تشخیص بین رنگ‌های خاص (توانایی مشاهده طیف آبی-سبز در اوایل ابتلا به زوال عقل تحت تاثیر قرار می‌گیرد)؛ مواردی که روی زندگی افراد تاثیر می‌گذارند، بدون آن که بلافاصله از وجود آن‌ها مطلع شوند. یکی دیگر از نشانه‌های اولیه آلزایمر نقص در کنترل مهار حرکات چشم است. شواهد نشان می‌دهد که افراد مبتلا به آلزایمر با نادیده گرفتن محرک‌های حواس‌پرتی مشکل دارند. برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که حرکات چشم می‌تواند حافظه را بهبود ببخشد. به گفته آن‌ها شاید همین توضیح دهد چرا افرادی که بیشتر تلویزیون تماشا می‌کنند و بیشتر مطالعه می‌کنند، حافظه بهتری دارند. به گفته محققان، هنگام تماشای تلویزیون یا مطالعه، چشمان روی صفحه تلویزیون یا روی صفحه متن به جلو و عقب حرکت می‌کند. البته افرادی که بیشتر اهل مطالعه‌اند، مدت زمان بیشتری را برای تحصیل سپری کرده‌اند.

دانستنی‌ها

نپوشیدن کفش می‌تواند باعث صافی کف پای کودکان شود

صافی کف پا در کودکان زمانی رخ می‌دهد که بافت‌ها و استخوان‌های درون پاهای آن‌ها به درستی شکل نمی‌گیرند. نوزادان و کودکان خردسال به این دلیل ممکن است کف پای صافی داشته باشند که تاندون‌های آن‌ها برای شکل گرفتن و ایجاد قوس در کف پا به زمان نیاز دارند. اما گاهی این اتفاق به‌طور کامل رخ نمی‌دهد و کف پای کودک با بزرگ‌تر شدن سنش صاف می‌ماند، امری که می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند. گاهی استخوان‌های درون پای کودک آن‌طور که باید از یکدیگر مجزا نمی‌شوند و به همین دلیل کف پای کودک صاف باقی می‌ماند. صافی کف پا می‌تواند ارثی هم باشد و در مناطقی که کودکان زیاد کفش به پا نمی‌کنند، این مشکل رایج‌تر است. با این حال، پوشیدن کفش‌های مناسب از سن کم می‌تواند جلوی تشدید صافی کف پا را بگیرد. در برخی موارد، یک جراحی ساده هم می‌تواند به رشد صحیح استخوان‌ها و تشکیل قوس در کف پا با بزرگ‌تر شدن کودک کمک کند.

بیشتر بدانیم

۳ روغن طبیعی مؤثر در افزایش سرعت رشد مو

روغن زیتون | روغن زیتون در بسیاری از محصولات مراقبتی پوست و مو به کار رفته و در واقع یکی از در دسترس‌ترین مواد ممکن برای این کار به شمار می‌آید. روغن زیتون پوست سر شما را به خوبی تغذیه می‌کند و موهایتان را نرم و براق نگه می‌دارد. می‌توانید مقداری روغن زیتون را به پوست سر خود بمالید و ماساژ دهید یا برای نتیجه‌گیری بهتر، آن را با روغن رزماری ترکیب کنید. کافی است یک بار در هفته از روغن زیتون روی موهای خود استفاده کنید تا از فواید آن بهره‌مند شوید.

روغن کرچک | روغن کرچک دارای خاصیت آب‌رسانی است و همچنین موجب افزایش سرعت رشد مو و مژه می‌شود. کافی است مقداری از آن را به پوست سر مالیده و چند دقیقه به آرامی ماساژ دهید. اگر هر بار که موهای خود را شست‌وشو می‌دهید، از روغن کرچک استفاده کنید، به بهترین شکل از مزایای آن بهره‌مند خواهید شد.

روغن جوجوبا | روغن جوجوبا هم از روغن‌های طبیعی است که رشد مو را افزایش می‌دهد. روغن جوجوبا خاصیت منحصر به فردی دارد و آن این است که این روغن برخلاف دیگر روغن‌ها، به مو نفوذ نمی‌کند. در عوض، فولیکول مو را کاملاً حفاظت و بدین صورت از شکستن و نابودی آن پیشگیری می‌کند. این روغن را به صورت مستقیم به موها و پوست سرتان بمالید و بعد از چند دقیقه شست‌وشو دهید. تا چربی باقی‌مانده را از بین ببرید. همچنین می‌توانید به نسبت ۱ به ۸ روغن جوجوبا را با شامپوی سر خود ترکیب و از آن استفاده کنید.

هزاره حامیه

شماره پیامک زندگی سلام ۲۰۰۰۹۹

اینجانب مهدی بیات مالک خودرو سواری دنا DENA-EF7-TCA رنگ خاکستری - متالیک مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ایران ۲۶ ۵۳۸ ج ۷۳ شماره بدنه NAM۶۱HUXNI۷۱۲۴۷۶ و شماره موتور ۱۵۳H۰۰۹۹۸۰۸ بعلت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۶۴۰۴۰

اینجانب علی طاهری مالک خودرو پیکان به شماره پلاک ۳۲ - ۴۹۱ ی ۴۸ و شماره موتور ۱۱۱۲۷۶۱۱۱۳۸ شماره شاسی ۰۰۷۶۴۱۴۴۱۹ به علت فقدان اسناد فروش برگ کمپانی و برچاق سند تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۶۴۰۷۹

اینجانب یعقوب حیدرزاده مالک خودرو پیکان مدل ۷۶ به شماره انتظامی ۳۱۴ ب ۵۴ شماره موتور ۱۱۱۲۷۶۲۲۲۷۸ به شماره شاسی ۷۶۴۲۴۸۷۳ به علت فقدان اسناد فروش برگ کمپانی و سند تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۶۴۰۸۰

اینجانب محمد حسن عابدی مالک خودرو پیکان مدل ۷۳ به شماره انتظامی ایران ۳۲ - ۴۵۴ ب ۹۸ به شماره موتور ۱۱۲۷۳۰۹۸۷۱ و شماره شاسی ۷۳۴۴۰۶۹۷ به علت فقدان اسناد فروش بنجاق سند و برگ کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۶۴۰۸۲

برگ سبز خودرو پراید مدل ۸۳ به شماره انتظامی ایران ۳۶ ۷۱۰۸۸۲ و شماره موتور ۰۰۹۹۴۸۷۲ و شماره شاسی ۶۴۰۱۲ s۱۴۱۲۲۸۳۳۷۴۱۴۷ به نام ریحانه ربیعی مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز کامیون-باری فلزی بنز مدل ۱۳۷۶ به ش انتظامی ۴۵ع ۴۳۳ ایران ۲۷ ش موتور ۳۷۴۳۳۱۱۶۵۸۲۱۴۱ ش شاسی ۳۲۵۹۳۲۱۰۰۷۰۰۵۳ بنام فرهاد فرهادی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۴۰۹۸۷

برگ سبز پراید حی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۴ به ش انتظامی ۳۹ ص ۳۵۱ ایران ۱۲ ش موتور ۰۱۳۰۳۱۳۵ شماره شاسی s۱۴۱۲۲۸۴۶۵۹۹۷۷ بنام قربانعلی خیبری مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۴۰۷۴

ایجانب محمد عرب نظر گاه مالک خودرو پیکان سواری مدل ۷۹ به شماره پلاک ۳۲ - ۱۶۵ ب ۸۲ شماره موتور ۱۱۱۲۷۹۱۷۵۷۰ شماره شاسی ۷۹۴۲۷۹۹۳ به علت فقدان اسناد فروش و برگ کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۶۴۰۸۳

برگ سبز و سند کمپانی پراید صبا مدل ۸۰ به ش پلاک ۲۱ ط ۳۴۱ ایران ۱۲ بنام جواد روبراهان به ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۰۷۵۳۸۷۶ به ش موتور ۰۰۲۸۵۱۱۵ مفقود و فاقد اعتبار است ۶۴۰۸۸

برگ کمپانی و سند وانت نیسان مدل ۸۱ به شماره پلاک ۳۲ ایران ۵۷۳ ن ۷۴ و شماره موتور ۰۰۱۷۷۲۶۲ و شماره شاسی ۰۰۲۶۵۲۶ به نام مرتضی بازید مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۴۰۸۶