

علامت های کمبود پروتئین در بدن

2 دی 1402

کمبود پروتئین در بدن باعث بروز برخی مسائل خواهد شد که بهتر است هرچه زودتر با روش‌های علمی اقدام به پیشگیری کنید.

پروتئین منبع غنی از آمینو اسیدهای مورد نیاز در بدن برای چندین فرآیند از حمایت ساختاری گرفته تا انتقال اکسیژن به ریه‌ها و بافت‌ها است. از یک دیدگاه ساختاری، آمینو اسیدها مورد نیاز برای سوخت و حمایت از سیستم عضلانی اسکلتی و نیز حمایت ساختاری از یک بافت و سطح سلولی از هر چیزی به غشا سلولی مو و ناخن‌ها مورد نیاز است. مهم است که به آمینو اسیدها به عنوان بلوکی بزرگ برای تقریباً هر فرآیند بیولوژیکی در بدن اشاره کنیم. به عنوان مثال، آمینو اسیدها همچنین بلوک‌های سازنده انتقال دهنده‌های عصبی مثل دوپامین و سروتونین هستند.

به همین دلیل، افرادی که کمبود پروتئین دارند، در انتقال دهنده‌های عصبی دچار کمبود هستند می‌تواند گرسنگی آن‌ها را تحریک کند که منجر به افزایش وزن می‌شود و حتی می‌تواند استرس، اضطراب و خواب را تحت تاثیر قرار دهد. آمینو اسیدها نیز جز اصلی آنتی بادی مورد نیاز برای عملکرد سیستم ایمنی هستند بنابراین برای اطمینان از دریافت پروتئین مناسب جهت پشتیبانی از عملکرد سیستم ایمنی، ایده آل است. هر کمبودی در بدن با علائمی همراه است که کمبود پروتئین در بدن نشانه‌هایی دارد شامل:

۱. گرسنگی

گرسنگی مداوم یا مکرر فیزیکی و یا عاطفی اغلب نشانه این است که بدن خود را به درستی تغذیه نمی‌کنیم. به خصوص اگر این گرسنگی بعد از غذا و یا در طول روز بدون در نظر گرفتن و یا نخوردن غذا اتفاق افتد. پروتئین برای ترویج سیگنال‌های سیری به مغز و تثبیت میزان قند خون مورد نیاز است. اسیدهای آمینه پروتئین برای بسیاری از فرآیندهای زیستی بدن نیز مورد نیاز است. با هدف رسیدن به حدود ۲۰ تا ۲۵ گرم در هر وعده غذایی و اضافه کردن پروتئین به میان وعده‌ها در هنگام گرسنگی، از مصرف پروتئین کافی اطمینان حاصل کنید.

۲. از دست رفتن ماهیچه‌ها

ماهیچه‌های خسته، با افزایش چربی بدن و از دست دادن ماهیچه می‌تواند همگی نشانه‌ای از مصرف پروتئین ناکافی باشند. وقتی پروتئین در رژیم غذایی کم باشد بدن مجبور به تجزیه و تحلیل ماهیچه به منظور بدست آوردن آمینو اسیدها برای فرآیندهای مختلف بدن می‌شود.

۳. افسردگی

اسیدهای آمینه مانند تریپتوفان یا تیروزین را به عنوان مواد اولیه برای انتقال دهنده‌های عصبی مثل سروتونین و دوپامین که می‌تواند منجر به افسردگی و تغییرات در حالت روحی و اضطراب شود به خاطر داشته باشید. از مصرف پروتئین کافی در غذا و تنقلات برای بهبود روحیه مثبت و جلوگیری از پرخوری اطمینان حاصل کنید.

۴. خستگی

کمبود پروتئین می‌تواند منجر به خستگی جسمی و ذهنی شود. همانطور که در بالا اشاره شد، پروتئین ناکافی می‌تواند منجر به انقباض عضلانی، گرفتگی عضلات ماهیچه و خستگی شود. آمینو اسیدها از قبیل گلوتامین در کنار گلوکز در ماهیچه برای سوخت مورد استفاده قرار می‌گیرند. همچنین همانطور که در بالا ذکر شد، اسیدهای آمینه برای ساختن انتقال دهنده‌های عصبی دخیل در عملکرد شناختی و حافظه و نیز مغز مورد نیاز هستند.

۵. ریزش مو

به خاطر داشته باشید که کلاژن و کراتین اجزای اصلی مو هستند هر دو این محصولات متشکل از آمینو اسیدها هستند. مصرف ناکافی پروتئین قطعاً می‌تواند منجر به ریزش مو شود، چون بدن به آمینو اسیدها مثل، سیستئین، لیزین و متیانین نیاز دارد تا مو تشکیل دهد.

۶. احتباس مایعات

پروتئین برای حفظ تعادل کافی مایعات درون و خارج از سلولها ضروری است. بدون پروتئین مناسب بدن اغلب مایعات را در خارج از سلولها حفظ می‌کند که موجب حفظ مایعات به خصوص اطراف شکم و آب زدایی سلولها می‌شود. از تعادل آب مناسب اطمینان حاصل کنید و نگهداری مایعات را با هدف ۲۰ تا ۳۵ گرم پروتئین زیستی با منبع سالم در هر وعده غذایی کاهش دهید.

۷. کلسترول بالا

کلسترول بالا و تری گلیسرید تنها ناشی از خوردن غذاهای چرب نیست - آنها هم چنین نتیجه افزایش التهاب، عدم تعادل هورمونی و رژیم غذایی فراوری شده با قند بالا است. اگر تمایل دارید غذاهای پروتئینی را با غذاهای قندی، کربوهیدرات تصفیه و فرآوری شده جایگزین کنید، کلسترول می‌تواند به طور موثر چربی‌های مفید را افزایش دهد. برخی مطالعات حتی متوجه شده اند که رابطه معکوس بین جذب پروتئین و خطر بیماری‌های قلبی وجود دارد.

۸. احساس نگرانی و دم‌دمی بودن

آمینو اسیدها، بلوک‌های سازنده برای انتقال دهنده‌های عصبی هستند که احوال شما را کنترل می‌کنند. پروتئین‌ها به مغز کمک می‌کنند تا هورمون‌هایی مثل دوپامین و سروتونین را ترکیب کنند که به ایجاد احساسات مثبت مثل آرامش، هیجان و مثبت‌گرایی کمک می‌کند.

۹. مشکل در خواب

بیخوابی و خواب نامطلوب گاهی اوقات می‌تواند به سطح ناپایدار قند خون، افزایش کورتیزول و کاهش تولید سروتونین مرتبط باشد. گردش قند خون در طول روز و شب رخ می‌دهد. کربوهیدرات‌ها به انسولین بیشتری نسبت به چربی و پروتئین نیاز دارند. خوردن پروتئین پیش از رفتن به رختخواب می‌تواند به مقدار زیادی تریپتوفان و تولید سروتونین کمک کند، و اثر کمتری روی سطح گلوکز خون دارند؛ در واقع پروتئین جذب شکر را در طول غذا کاهش می‌دهد.

۱۰. افکار مبهم

برای حمایت از بسیاری از جنبه‌های عملکرد سیستم عصبی سالم، پروتئین مورد نیاز است. مه مغز،

ضعف تمرکز، کمبود انگیزه و یادگیری اطلاعات جدید می‌تواند نشانه‌هایی باشد که شما در انتقال دهنده‌های عصبی که نیاز به تمرکز دارید، از جمله دوپامین، آدرنالین، نور اپی نفرین و سروتونین نشان دهید. انتقال دهنده‌های عصبی در مغز با استفاده از آمینو اسیدها سنتز می‌شوند و مطالعات نشان می‌دهند که رژیم غذایی متعادل با پروتئین به اندازه کافی می‌تواند عملکرد کاری، یادگیری و مهارت‌های حرکتی را افزایش دهد.

۱۱. چشم‌های متورم

کاهش میزان پروتئین پلاسما خون منجر به حالتی خاص که در اصطلاح پزشکی به آن Oedema می‌گویند می‌شود و در واقع همین کاهش پروتئین احتمال دارد به وسیله‌ی ریه‌ای ایجاد شود که به میزان کافی آهن دریافت نمی‌کند؛ در حقیقت این تورم کم خونی حاصل از کمبود آهن برای ساختن هموگلوبین است که منجر به ایجاد ورم می‌شود.

۱۲. گونه‌های پف کرده

گونه‌های پف آلود می‌توانند علامت غدد بزاقی متورم باشند و عدم تعادل پروتئین - کربوهیدرات را به وضوح نشان دهند. این تورم ممکن است در هر مرحله‌ای از بیماری رخ بدهد و موجب پژمردگی و افت این بافت گونه شود.

۱۳. دست‌های ورم کرده

کمبود پروتئین عملکرد و ظاهر ماهیچه‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد و دلیل این است که هنگامی که بدن دچار کمبود پروتئین است و از رژیم غذایی پروتئین کافی دریافت نمی‌کند، برای جبران این کمبود به سراغ منابع دیگر در بدن می‌رود که یکی از آنها لایه‌های ماهیچه‌ای است. بدون پروتئین چنانچه در بخش سلامت نمناک اشاره شده است حفظ تعادل آب بدن به هم خورده و بدن آب را به شیوه نادرستی ذخیره می‌کند و موجب بروز آماس یا در واقع وضعیتی که در آن آب بیش از حد زیر پوست جمع می‌شود، می‌شود.

۱۴. نفخ شکم

بسیاری از عملکردهای متابولیک و گوارشی به مصرف آمینو اسید وابسته هستند. اگر بدن به خاطر کمبود پروتئین، تولید آنزیم، انقباضات ماهیچه در دستگاه گوارش احساس ناراحتی کند به طور کلی هضم دچار مشکل می‌شود.

۱۵. نامنظمی چرخه قاعدگی

یکی از رایج‌ترین دلایلی که زنان از دوره‌های نامنظم و نابروری رنج می‌برند، شرایطی است که به عنوان سندرم تخمدان پلی کیستیک شناخته می‌شود. دو عامل اصلی چاقی و دیابت است - در حقیقت، مقاومت انسولین ۵۰ تا ۷۰ درصد از تمام زنان دارای تخمدان پلی کیستیک را تحت تاثیر قرار می‌دهد. پروتئین کم، پروتئین بالا و رژیم کربو هیدرات بالا می‌تواند به مقاومت انسولین، خستگی، التهاب و افزایش وزن کمک کند که تعادل ظریف هورمون‌های زنانه را مختل می‌کند (از جمله استروژن، پروژسترون)

۱۶. التیام ضعیف و کند زخم‌ها

مصرف پروتئین کم می‌تواند ریسک را برای از دست دادن ماهیچه، ریزش مو و بهبود استخوان، ضعف استخوان، شکستگی استخوان و حتی پوکی استخوان افزایش دهد. پروتئین برای جذب کلسیم و کمک به متابولیسم استخوان مورد نیاز است.

مطالعات نشان می‌دهد بزرگسالان مسن‌تر با بیشترین زیان استخوان، افرادی هستند که مصرف پروتئین کمی حدود ۱۶ تا ۵۰ گرم در روز دارند. تحقیقات همچنین نشان می‌دهند رژیم غذایی در اسیدهای آمینه به علت پیری می‌تواند به درمان آسیب‌های ماهیچه‌ای کمک کند.