

نشانه‌هایی که به شما می‌گوید کمبود پروتئین دارید



سوء تغذیه، رژیم خوراکی ناسالم و رژیم‌های خوراکی سخت و سنگین بدون پروتئین سبب عارضه‌های مختلف بر سلامت بدن می‌شود. کارشناسان برای حفظ سلامت بدن توصیه می‌کنند افراد رژیم غذایی استاندارد و سرشار از پروتئین حیوانی کم چرب، پروتئین گیاهی، حبوبات، غلات و انواع میوه و سبزیجات را داشته باشند.

به گزارش بهداشت نیوز: متخصصان تغذیه میزان مصرف پروتئین روزانه را به ازای هر کیلو وزن بدن، هشت دهم گرم می‌دانند، اما بسیاری از افراد مقداری کمتر یا بیشتر از این میزان مصرف می‌کنند.

بسیاری از افراد به ویژه بانوان که رژیم‌های غذایی سخت و سنگین دارند از مصرف کربوهیدرات و پروتئین خودداری می‌کنند، غافل از این‌که کمبود دریافت این مواد زمینه ساز بروز انواع عارضه‌های سلامت می‌شود.

موارد زیر از جمله نشانه‌های کمبود دریافت پروتئین است:

به خوردن خوراکی‌های شیرین یا شور تمایل دارید

میزان کافی پروتئین در بدن سبب سوزانده شدن قند ناشی از مواد خوراکی و تنظیم آن می‌شود، از این رو رژیم خوراکی کم پروتئین سبب آزاد سازی بیشتر قند خون درون رگ‌ها و در نتیجه تمایل فرد به مصرف بیشتر خوراکی‌های شیرین یا شور می‌شود.

عضله‌های بدن ضعیف و آسیب پذیر می‌شوند

زمانی که به میزان کافی پروتئین در بدن وجود نداشته باشد بدن ذخیره کافی برای فعالیت‌های فیزیکی ندارد، عضله‌ها ضعیف شده و فرد توانایی کافی برای انجام فعالیت به ویژه ورزش ندارد. کمبود دریافت پروتئین سبب می‌شود تا آسیب‌های ناشی از جراحی به زودی ترمیم نشده و فرد دچار دردهای مفصلی و عضلانی شود.

ریزش موی سر پاسخ بدن به کمبود دریافت پروتئین

مصرف کم پروتئین می‌تواند سبب ریزش موی سر، شکنندگی ناخن‌ها، زرد شدن پوست صورت و احساس ضعف و ناتوانی

شود. تک خوردن لب‌ها و پوسته پوسته شدن ناخن‌ها همگی از اثرهای کمبود مواد پروتئینی در بدن است.

ضعف سیستم ایمنی بدن سوء تغذیه و کمبود مصرف مواد مغذی به ویژه پروتئین‌ها سبب ضعف سیستم ایمنی بدن و ابتلا فرد به انواع بیماری‌ها می‌شود.

در این حالت بدن ذخیره پروتئینی کافی برای مبارزه با عامل‌های بیماری را نداشته و در زمان ابتلا به بیماری به سختی به درمان‌ها پاسخ می‌دهد.

ضعف خلق و خو و احساس عصبانیت

انتقال دهنده‌های عصبی مانند سروتونین و دوپامین همگی از پروتئین تشکیل شده‌اند و کمبود پروتئین سبب افت خلق و خو،

ضعف اعصاب، کاهش میزان هوشیاری، عصبانیت و پرخاشگری در افراد می‌شود.

کم خوابی

کمبود پروتئین سبب کم خوابی، بی خوابی و دیدن کابوس می‌شود. تریپتوفان اسید آمینه‌ای ضروری برای سلامت بدن است که سبب احساس خواب آلودگی می‌شود. این اسید آمینه در خوراکی‌هایی، چون دانه‌های آجیل، گوشت بوقلمون، ماهی، برخی انواع پنیر، لوبیا، عدس و تخم مرغ موجود است. کمبود دریافت پروتئین می‌تواند سبب بدخوابی، بی خوابی و برهم خوردن تعادل هورمون‌های بدن شود.

درجه بازه‌های زمانی از روز پروتئین مصرف کنیم

بیشتر افراد بیشترین میزان پروتئین دریافتی خود را در طول وعده شام به دست می‌آورند، که در این حالت به دلیل نزدیک بودن به زمان خواب، بیشتر پروتئین به صورت قند جذب بدن می‌شود، کارشناسان توصیه می‌کنند افراد در طول روز و در وعده‌های صبحانه و نهار نیز به میزان کافی پروتئین دریافت کنند تا بدن آن‌ها بیشتر به عضله سازی پردازد و از ایجاد قند و چربی جلوگیری شود.

خوردن مواد پروتئینی یک ساعت قبل یا پس از انجام تمرین‌های ورزشی می‌تواند سبب عضله سازی، ترمیم بافت‌های

عضلانی آسیب دیده در اثر ورزش و افزایش استقامت بدنی برای انجام تمرین‌های ورزشی و قهرمانی شود.

تنظیم کننده ویتامین D در بدن را بشناسید



پزشکان در بررسی‌های اخیر خود مشاهده کردند که منیزیم به حفظ سطح مطلوب ویتامین D در بدن کمک می‌کند. یافته‌های بدست آمده حاکی از آن است که منیزیم نقش مهمی در پیشگیری از امراضی دارد که با سطح این ویتامین در بدن مرتبط هستند. به گفته متخصصان سلامت منیزیم وضعیت این ویتامین را در بدن بهینه کرده و میزان آن را در بدن افرادی که از کمبود ویتامین D رنج می‌برند افزایش می‌دهد. همچنین منیزیم باعث می‌شود سطح بالای این ویتامین در بدن افرادی که بیش از حد طبیعی ویتامین D دارند کاهش پیدا کند.

به گفته کارشناسان با تغییراتی در نوع مواد غذایی مصرفی می‌توان میزان دریافتی منیزیم را افزایش داد. از جمله خوراکی‌های حاوی سطح بالایی از منیزیم می‌توان به سبزیجاتی با برگ‌های تیره، غلات، شکلات تلخ، آووکادو و ماهی‌های همچون سالمون اشاره کرد.

به گزارش آدی تی‌وی، متخصصان آمریکایی اظهار داشتند: در برخی از افراد با وجود مصرف سطح بالایی از مکمل‌های ویتامین D، میزان آن در بدن افزایش پیدا نمی‌کند. کمبود منیزیم باعث می‌شود تولید ویتامین D و مسیر سوخت‌وساز آن متوقف شود.

مراقب داروهای مورد استفاده در سرما خوردگی و آنفولانزا باشید



انتقال پیدا می‌کند. درمان سرماخوردگی اغلب ۱ الی ۲ هفته طول می‌کشد. و بهتر است برای درمان آن به پزشک مراجعه کنیم. اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد مصرف برخی داروها در درمان سرماخوردگی برای سلامت ما مضر است. یکی از این داروها آنتی بیوتیک‌ها هستند. پزشکان اعتقاد دارند که آنتی بیوتیک‌ها در درمان سرما خوردگی نقشی ندارند و باعث آسیب رساندن به سلامت ما می‌گردند.

آنفولانزا با سرماخوردگی متفاوت است

آنفولانزا دارای علائمی مانند تب، خستگی، سرفه و تب بالای ۳۸ درجه است. و علائمی مانند سردرد، گلو درد، آبریزش بینی اغلب کمتر دیده می‌شود. اما در سرماخوردگی بیماری به آرامی آغاز می‌گردد، آبریزش بینی، عطسه و گلو درد اغلب دیده می‌شود و بی حالی، سر درد، و سرفه کمتر دیده می‌شود. این بیماری همه گروه‌های سنی از کودکان تا میانسالان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. اما در افرادی در گروه ریسک پذیر ممکن است مقداری متفاوت باشد. گروه‌های ریسک پذیر به دو دسته افراد بالای ۶۵ سال و کودکان زیر ۲ سال تقسیم می‌گردد. همچنین افراد دارای بیماری‌های خاص، اضافه وزن بالا، بیماران دیابت، بیماران سرطانی، و... گفته می‌شود.

گروه‌های ریسک‌پذیر سرماخوردگی شدید‌تری را تجربه می‌کنند

بیماری سرماخوردگی در افراد سالم با استراحت و استفاده از مایعات به راحتی درمان می‌شود. اما در گروه‌های ریسک‌پذیر بسیار شدید و سخت است و حتی ممکن است سبب مرگ گردد. به همین دلیل این افراد حتما باید به پزشک مراجعه کنند تا درمان شوند. اما با هم اشاره می‌کنیم آنتی بیوتیک‌ها نقشی در درمان بیماری سرماخوردگی و آنفولانزا ندارند.

مصرف مایعات و استراحت ضروری است

همان‌طور که اشاره کردیم گروه‌های ریسک‌پذیر باید حتما به پزشک مراجعه کنند و از قرار گرفتن در محیط‌های شلوغ و پر ازدحام خودداری کنند. علاوه بر آن این افراد و افراد دیگر نباید نوشیدن مایعات و استراحت را فراموش کنند و از مصرف خودسرانه دارو و آنتی بیوتیک‌ها خودداری کنند.

فواید مصرف یک موز در روز



کاهش ۴۹ درصدی خطر مرگ ناشی از بیماری ایسکمیک قلب مواجه بوده اند. فیبر، و ویتامین‌های B6 و C موجود در موز نیز از دیگر مواد مغذی ضروری برای تقویت قلب هستند.

تسکین مشکلات معده

پزشکان همچنان رژیم غذایی برات (BRAT) که شامل موز، برنج، سیب، و نان تست می‌شود را برای افرادی که ناراحتی گوارشی دارند، تجویز می‌کنند.

نه تنها موز به خوبی گوارش می‌شود، بلکه حاوی الکترولیت‌های ضروری، مانند پتاسیم است که افراد مبتلا به اسهال با از دست دادن چشمگیر آن مواجه هستند. فیبر موجود در موز نیز به تنظیم اجابت مزاج کمک می‌کند. چه کسانی نباید روزانه موز مصرف کنند؟

افرادی که داروهای مسدودکننده بتا برای بیماری قلبی مصرف می‌کنند باید حد اعتدال را در مصرف موز رعایت کنند زیرا این داروها موجب افزایش سطوح پتاسیم می‌شوند. پتاسیم بیش از حد نیز می‌تواند برای افرادی که کلیه‌های آنها عملکرد مطلوب را ندارد، خطرناک باشد.

همچنین، ممکن است موز محرکی برای میگرن در افرادی باشد که مستعد تورم، کهیر یا خس سینه مواجه می‌شوند باید به طور کامل از این میوه پرهیز کنند.

سطوح اور دوز موز

مقدار مصرف توصیه شده پتاسیم از فردی به فردی دیگر متفاوت است. اما به طور کلی اگر تنها به موز برای تامین پتاسیم متکی باشید باید روزانه حدود ۷ یا ۸ عدد از آن مصرف کنید. در شرایطی که پتاسیم بیش از حد می‌تواند اثر فاجعه‌باری روی قلب انسان داشته باشد، اما یک فرد سالم باید حدود ۴۰۰ موز در روز مصرف کند تا به منطقه خطر وارد شود!

تقویت سلامت قلب

سدیم بیش از حد می‌تواند اثر منفی بر سلامت قلب شما داشته باشد. افزایش مصرف پتاسیم در شرایطی که میزان مصرف سدیم را کاهش می‌دهد، احتمالاً مهم‌ترین تغییری است که می‌توانید برای کاهش خطر بیماری قلبی عروقی مد نظر قرار دهید. طی یک مطالعه مشخص شد گروهی از شرکت‌کنندگان که روزانه حداقل ۴،۰۶۹ میلی گرم پتاسیم مصرف کرده بودند، در مقایسه با آنهایی که ۱،۰۰۰ میلی گرم دریافت کرده بودند، با

پتاسیم موجود در موز، به حفظ ضربان منظم قلب، تحریک ترشح انسولین برای کنترل قند خون، و پشتیبانی از فشار خون مطلوب کمک می‌کند.

نتیجه مصرف یک موز در روز

به گزارش گروه سلامت عصر ایران به نقل از «هلثی وایب»، اگرچه موز سرشار از مواد مغذی مانند پتاسیم، فیبر، و ویتامین‌های B6 و C است، اما مصرف آن برای همه توصیه نمی‌شود. زیاده‌روی در مصرف یک محصول خوب نیز می‌تواند بیشتر از آن که مفید باشد، به ضرر شما تمام شود.

دریافت پتاسیم از مجموعه‌ای خوشمزه

پتاسیم یک ماده مغذی مهم برای حفظ سلامت بدن انسان است. این ماده معدنی در تمام سلول‌های بدن انسان یافت می‌شود و برای تولید بار الکتریکی که عملکرد درست سلول‌ها را تضمین می‌کند، استفاده می‌شود. همچنین، پتاسیم به حفظ ضربان منظم قلب، تحریک ترشح انسولین برای خورده شدن مواد پروتئینی یک ساعت قبل یا پس از انجام تمرین‌های ورزشی می‌تواند سبب عضله سازی، ترمیم بافت‌های عضلانی آسیب دیده در اثر ورزش و افزایش استقامت بدنی برای انجام تمرین‌های ورزشی و قهرمانی شود.

افراد بزرگسال سالم با توجه به سبک زندگی و عوامل دیگری می‌توانند روزانه بین ۳،۰۰۰ تا ۴،۷۰۰ میلی گرم پتاسیم مصرف کنند. یک موز اندازه متوسط حاوی تقریباً ۴۵۰ میلی گرم از این ماده مغذی ضروری است.

پشتیبانی از فشار خون سالم

زمانی که کاهش فشار خون را مد نظر قرار می‌دهیم، بیشتر به ماده معدنی سدیم فکر می‌کنیم. اما در واقعیت، تعادل بین سطوح سدیم و پتاسیم است که از فشار خون سالم پشتیبانی می‌کند. برآوردها نشان می‌دهند که افراد بسیاری مقدار مصرف توصیه شده روزانه برای پتاسیم را دریافت نمی‌کنند که می‌تواند به معنای عدم تعادل بین سطوح سدیم و پتاسیم و در نتیجه، نوسان در فشار خون باشد.

کاهش خطر سرطان

مصرف میوه‌ها و سبزی‌های به طور کلی خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد زیرا آنها سرشار از مواد مغذی هستند، بدون این که با نمک، شکر پالایش شده، مواد نگهدارنده و رنگ‌های غذایی همراه باشند.

به طور خاص، موز منبع خوبی برای ویتامین C است که یک آنتی‌اکسیدان محسوب شده و با رادیکال‌های آزاد سرطان‌زا مقابله می‌کند. محتوای فیبر موز نیز می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان کولورکتال کمک کند.

تقویت سلامت قلب

سدیم بیش از حد می‌تواند اثر منفی بر سلامت قلب شما داشته باشد. افزایش مصرف پتاسیم در شرایطی که میزان مصرف سدیم را کاهش می‌دهد، احتمالاً مهم‌ترین تغییری است که می‌توانید برای کاهش خطر بیماری قلبی عروقی مد نظر قرار دهید. طی یک مطالعه مشخص شد گروهی از شرکت‌کنندگان که روزانه حداقل ۴،۰۶۹ میلی گرم پتاسیم مصرف کرده بودند، در مقایسه با آنهایی که ۱،۰۰۰ میلی گرم دریافت کرده بودند، با

جرم گیری دندان با یک محلول خانگی

جرم‌گیری دندان یکی از روش‌ها برای داشتن دندان‌هایی سفید و درخشان است. به جای صرف هزینه‌های بسیار برای با محلول خانگی دندان‌ها را سفید کنید. پلاک و جرم دندان و همچنین خونریزی لثه‌ها اتفاقی رایج است که به دلیل عدم مراقبت کافی از دهان و دندان به وجود می‌آید. درمان آن اما جز صرف هزینه‌های گزاف پزشکی در خانه نیز می‌تواند انجام شود.

غذاهای مصرفی امروزه ما انسان‌ها در مقایسه با آنچه بیشتر مصرف می‌شد، تفاوت اساسی کرده است. برای نمونه، رژیم غذایی ما دیگر متکی بر غذاهای خام و سفت نیست، چرا که آن نوع غذاها نیازمند جویدن بیشتری بود. امروزه اما ما غذاهای نرمی را مصرف می‌کنیم که گوارش آن‌ها چندان زمان‌بر نیست. همین مسئله در دراز مدت موجب تشکیل پلاک دندان در دو رنگ زرد و قهوه‌ای خواهد شد.

همان‌طور که گفته شد، پلاک دندان به دلیل نوع غذاهای مصرفی به سادگی شکل می‌گیرد و البته به راحتی هم توسط پزشک برداشته می‌شود، اما هزینه آن پایین نیست. به همین دلیل است که ما قصد داریم روشی طبیعی را به شما معرفی کنیم تا بتوانید در منزل از شر پلاک و جرم دندان خلاص شوید.

طرز تهیه محلول خانگی برای جرم‌گیری دندان

چند عدد پوست سخت گردو را برداشته و داخل آب بپندازید تا حدود ۲۰ دقیقه جوش بخورد. پس از خنک شدن آب، آن را از صافی بگذرانید. آب به جای مانده همان محلول جادویی است. دندان‌هایتان را به کمک آن آب سه مرتبه در روز مسواک بزنید. اگر این کار را دو هفته انجام دهید، به راحتی می‌توانید از شر جرم و پلاک دندان راحت شوید. علاوه بر آن، اگر با مشکل خونریزی لثه‌ها نیز مواجه هستید، به کمک این روش می‌توانید مانع خونریزی لثه‌ها شوید، چرا که خواص ضد التهابی و ضد باکتریایی دارد. به این نکته نیز توجه داشتید حفظ سلامت دهان و دندان باید همواره در اولویت باشد تا از این طریق بتوان مانع هزینه‌های گزاف دندانپزشکی شد.

چه زمانی صدا دادن زانو خطرناک است؟

بنا بر این که صدای زانو ناشی از حرکت مفاصل است یا نشانه‌ای از یک مشکل جدی است، به این بستگی دارد. در برخی موارد صدای زانو به همراه درد، تورم، قرمزی یا تب می‌باشد، در این صورت باید به پزشک مراجعه کرد. در صورتی که صدای زانو بدون درد، تورم یا تب باشد، معمولاً بی‌خطر است.

بنا بر این که صدای زانو ناشی از حرکت مفاصل است یا نشانه‌ای از یک مشکل جدی است، به این بستگی دارد. در برخی موارد صدای زانو به همراه درد، تورم، قرمزی یا تب می‌باشد، در این صورت باید به پزشک مراجعه کرد. در صورتی که صدای زانو بدون درد، تورم یا تب باشد، معمولاً بی‌خطر است.



بنا بر این که صدای زانو ناشی از حرکت مفاصل است یا نشانه‌ای از یک مشکل جدی است، به این بستگی دارد. در برخی موارد صدای زانو به همراه درد، تورم، قرمزی یا تب می‌باشد، در این صورت باید به پزشک مراجعه کرد. در صورتی که صدای زانو بدون درد، تورم یا تب باشد، معمولاً بی‌خطر است.

بنا بر این که صدای زانو ناشی از حرکت مفاصل است یا نشانه‌ای از یک مشکل جدی است، به این بستگی دارد. در برخی موارد صدای زانو به همراه درد، تورم، قرمزی یا تب می‌باشد، در این صورت باید به پزشک مراجعه کرد. در صورتی که صدای زانو بدون درد، تورم یا تب باشد، معمولاً بی‌خطر است.

بنا بر این که صدای زانو ناشی از حرکت مفاصل است یا نشانه‌ای از یک مشکل جدی است، به این بستگی دارد. در برخی موارد صدای زانو به همراه درد، تورم، قرمزی یا تب می‌باشد، در این صورت باید به پزشک مراجعه کرد. در صورتی که صدای زانو بدون درد، تورم یا تب باشد، معمولاً بی‌خطر است.

بنا بر این که صدای زانو ناشی از حرکت مفاصل است یا نشانه‌ای از یک مشکل جدی است، به این بستگی دارد. در برخی موارد صدای زانو به همراه درد، تورم، قرمزی یا تب می‌باشد، در این صورت باید به پزشک مراجعه کرد. در صورتی که صدای زانو بدون درد، تورم یا تب باشد، معمولاً بی‌خطر است.