

۵ نشانه کمبود پروتئین در بدن



کارشناسان سلامت مصرف روزانه ۴۶ و ۵۶ گرم پروتئین را به ترتیب برای زنان و مردان بزرگسال توصیه می‌کنند.

به گزارش ایسنا، افرادی که گیاه خوار هستند یا رژیم‌های غذایی محدود کننده دیگری را تجربه می‌کنند بدون آنکه اطلاعی داشته باشند به کمبود شدید یا خفیف پروتئین دچار می‌شوند.

سایت تخصصی "مدیکال دیلی" در این مقاله به برخی از نشانه‌های کمبود پروتئین در بدن اشاره کرده که به شرح زیر است:

احساس گرسنگی در اکثر مواقع

افزایش اشتها می‌تواند نشان دهنده این باشد که میزان کافی پروتئین در رژیم غذایی وجود ندارد.

به گفته متخصصان تغذیه، در این مواقع صرف نظر از سن یا شاخص توده بدنی، میل فرد به مصرف پروتئین به حدی قوی است که تا زمان دریافت حجم کافی پروتئین میل به خوردن دارد و در نتیجه بیش از آنچه لازم است غذا می‌خورد.

از دست دادن حجم عضلانی

فرآیند حفظ قدرت ماهیچه‌ای و حمایت از بازیابی آن بدون وجود آمینواسیدهای کافی سخت خواهد بود. در صورتیکه رژیم غذایی فاقد

میزان کافی آمینواسید باشد بدن برای تامین این آمینواسیدها از رشته‌های عضلانی، اقدام به تجزیه ماهیچه‌ها می‌کند.

مرتب بیمار شدن

مطالعات نشان می‌دهد سیستم ایمنی در نبود میزان کافی پروتئین شرایط سختی را متحمل می‌شود زیرا این کمبود به از دست رفتن سلول‌های T در بدن منجر می‌شود که در حفظ بدن در برابر باکتری‌ها و ویروس‌ها اهمیت دارند. در این شرایط بدن در برابر عفونت‌ها آسیب پذیرتر می‌شود.

ریزش مو

مو از پروتئین بوجود می‌آید و به همین دلیل دریافت روزانه پروتئین ضروری است که میزان آن حداقل یک کف دست خوراکی‌های حاوی پروتئین در وعده صبحانه و نهار است.

ورم دست‌ها و پاها

"اِدِم" اصطلاح پزشکی است که به جمع شدن مایعات اضافی در بافت‌های بدن اشاره دارد که باعث می‌شود بدن متورم شود. به گفته پزشکان، پروتئین کافی برای نگهداشتن آب و نمک در داخل عروق خونی مورد نیاز است تا از نفوذ مایعات به بافت‌ها جلوگیری کند.