آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۷۹
چهارشنبه
۱۴۰۲•۰۳•۳۱
۰۲ ذی‌الحجه۱۴۴۴ / ۲۱ ژوئن ۲۰۲۳

# علائم کمبود پروتئین در بدن

اینفوگرافیک: آرمان ملی

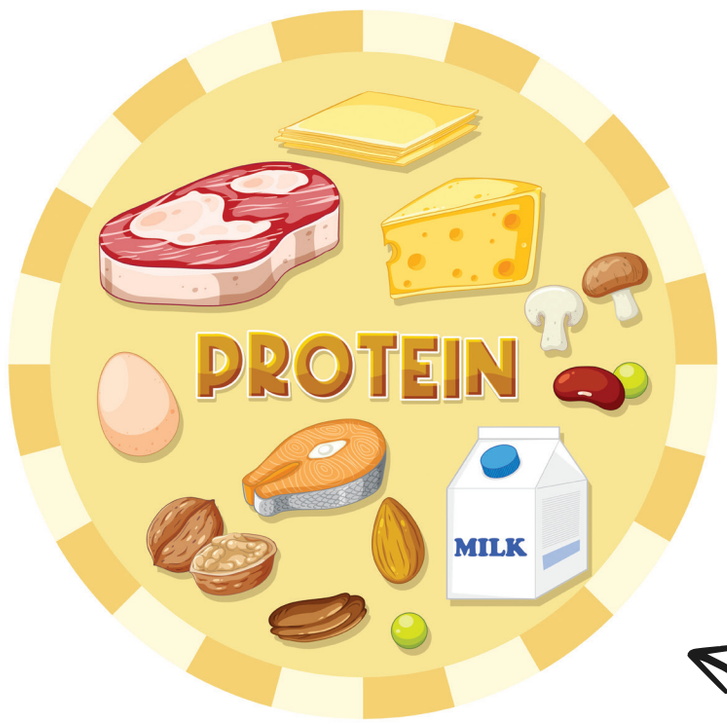
برای داشتن یک سبک زندگی سالم سعی کنید پروتئین را در رژیم غذایی خود قرار دهید. پروتئین یکی از مهم‌ترین مواد مغذی مورد نیاز برای عملکرد سالم بدن است. این عنصر سازنده بدن باید بخشی اساسی از رژیم غذایی باشد و برای داشتن یک سبک زندگی سالم باید مورد توجه قرار گیرد. همه ما بر اساس سبک زندگی و عوامل سلامت نیازهای پروتئینی متفاوتی داریم. به‌عنوان مثال، یک ورزشکار فعال بیش از فرد کم‌تحرک به پروتئین نیاز دارد. محققان علائم اصلی کمبود پروتئین را به شرح زیر عنوان می‌کنند:

## عدم از دست دادن چربی

اگر بی‌وقفه در حال تمرین هستید، خوب غذا می‌خورید و هنوز تفاوت قابل مشاهده‌ای در مسیر کاهش چربی خود مشاهده نمی‌کنید، به پروتئین نیاز دارید. وقتی پروتئین کافی مصرف نکنید، بدن نمی‌تواند ماهیچه‌ها را به درستی ترمیم کند که در نهایت به‌جای چربی‌سوزی منجر به از دست دادن عضلات می‌شود.

## خلق و خوی ناپایدار

مصرف کم پروتئین با خلق و خوی ناپایدار، تحریک‌پذیری و مه‌مغزی ارتباط دارد. پروتئین برای سنتز انواع هورمون‌ها و انتقال‌دهنده‌های عصبی مسئول روحیه ما بسیار مهم است. همانند سروتونین، هورمونی که باعث می‌شود فرد احساس امنیت و خوشبختی کند. از دست دادن پروتئین می‌تواند باعث نوسانات در روحیه فرد شود.




## اشتهای زیاد

بدن نیاز به مواد مغذی خاصی برای شاداب بودن و فعال بودن دارد. وقتی پروتئین ناکافی باشد، موجب کاهش سطح قندخون می‌شود که باعث می‌شود بدن برای رفع سریع آن، ایجاد اشتها کند. برای اطمینان از ثابت بودن سطح قندخون، غذاهای پروتئین دار مصرف کنید.

## استحکام استخوان‌ها

کلسیم برای یکپارچگی اسکلت ضروری است، اما آیا می‌دانید ۵۰ درصد استخوان‌های ما از نظر حجم پروتئین هستند. همراه با ویتامین D و کلسیم، پروتئین غذایی برای سلامتی و طول عمر استخوان بسیار مهم است. پروتئین با افزایش سن نقش زیادی در حفظ تراکم استخوان دارد.

## یادداشت

### خطرات «ریتالین» برای افراد سالم

امین ماهورام
یک روانپزشک

مغز انسان برای اینکه بتواند بر روی فعالیتی که با آن مواجه است تمرکز کند، نیازمند گروهی از مواد شیمیایی و فرآیندهای مغزی است بنابراین کمبود یا نقص هر کدام از این پیش زمینه‌ها می‌تواند باعث اختلال در توجه و تمرکز فرد شود. گروهی از افراد هم در توجه و تمرکز مشکل دارند و همزمان دچار اختلالی به‌نام بیش فعالی یا نقص توجه هستند. روانپزشک پس از اخذ شرح حال کامل از خود فرد یا اطرافیانش، می‌تواند علت مشکل در توجه و تمرکز را شناسایی کند. ممکن است روانپزشک متوجه شود علت مشکل در توجه و تمرکز فرد، اختلال بیش‌فعالی و یا نقص توجه است، در این صورت استفاده از ریتالین می‌تواند یکی از گزینه‌های درمانی باشد. به‌طور مثال فردی را در نظر بگیرید که به‌دلیل اضطراب زیاد، قادر به تمرکز کردن نیست، این تجربه‌ای است که احتمالا بسیاری از ما با آن مواجه بوده یا هستیم، در زمانی که فرد اضطراب زیادی را تجربه می‌کند یکی از فرآیندهای مغزی دخیل در تمرکز دچار مشکل می‌شود و فرد تمرکز خود را از دست می‌دهد چیزی که در این مرحله می‌تواند به فرد در حفظ تمرکز کمک کند کاهش اضطراب از طریق انواع روش‌های درمان اضطراب است، چنانچه این فرد برای بهبود تمرکز خود اقدام به مصرف قرص ریتالین کند همانند راننده‌ای عمل کرده که برای حرکت کردن خودرویی با لاستیک پنچر، بنزین بیشتری به درون باک خودرو می‌ریزد، طبیعی است که نباید انتظار داشته باشیم این خودرو حرکت کند، فرد مضطرب (یا فردی با هر اختلال دیگری به‌جز بیش‌فعالی و نقص توجه) با مصرف ریتالین همچون همان راننده عمل کرده است. مصرف خودسرانه ریتالین آثار منفی بر بدن می‌گذارد، اول اینکه در گروهی از بیماری‌ها ریتالین منع مصرف دارد، ضمن اینکه عوارض عمومی ریتالین می‌تواند برای افراد دردسرساز شود. عوارضی مثل اختلال در خواب، اختلال در اشتها، تحریک‌پذیری، مشکلات گوارشی، و عوارض قلبی یا عروقی از دیگر مشکلاتی است که مصرف خودسرانه ریتالین ایجاد می‌کند. با توجه به مکانیسم اثر ریتالین، یکی از اثرات دیگری که این دارو در بدن ایجاد می‌کند احساس سرخوشی اولیه به‌دنبال مصرف است.

## دانستنی‌ها

### خطر غلظت خون را جدی بگیرید

بر اساس مطالعات انجام شده، میزان افزایش خطر بروز سکته قلبی و مغزی با افزایش درصد میزان کلسترول خون مرتبط است. سکته قلبی یا مغزی یکی از علت‌های شایع مرگ در جوامع بشری است و غلظت خون نیز به‌عنوان یکی از عوامل مؤثر در بروز آن مطرح است. برای بررسی رابطه بین غلظت خون و سکته، تحقیقات زیادی در جهان انجام شده است. یک مطالعه نشان داد که غلظت خون بالا به‌طور مستقل با افزایش خطر سکته‌مغزی در افراد مسن مرد و زن مرتبط است. تحقیقات دیگری نیز نشان می‌دهد که رابطه بین غلظت خون و سکته‌مغزی وجود دارد و افزایش حتی یک واحد در غلظت خون، خطر سکته را افزایش می‌دهد. در مطالعه دیگر افزایش میزان هموگلوبین (یکی از عوامل مؤثر در غلظت خون) باعث افزایش خطر سکته قلبی در مردان می‌شود. به طور کلی، تحقیقات نشان می‌دهد که رابطه مستقیمی بین غلظت خون و خطر سکته وجود دارد و کاهش غلظت خون می‌تواند به‌عنوان یکی از راه‌های پیشگیری از سکته در نظر گرفته شود. با توجه به آمارهای ارائه شده توسط سازمان بهداشت جهانی، در سال ۲۰۲۱، حدود ۴۰ درصد از جمعیت بالای ۱۸ سال جهان، دارای غلظت خون نامطلوب بوده‌اند. این نتیجه‌گیری بر اساس داده‌های جمع‌آوری شده از سال‌های ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۱ برای ۱۸۸ کشور است. این آمار بر اساس میزان کلسترول خون تعریف شده است و به میزان کلسترول خون بیش از ۲۰۰ میلی‌گرم بر دسی لیتر اشاره دارد. علاوه بر این، آمارهای سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهند که در بین کشورها، میزان غلظت خون در جمعیت مختلف متفاوت است. برای مثال، در برخی کشورهای اروپایی مانند فنلاند و نروژ، میزان غلظت خون در جمعیت پایین‌تر از میانگین جهانی است، در حالی که در برخی کشورهای آمریکای لاتین مانند مکزیک و کلمبیا، میزان غلظت خون در جمعیت بالاتر از میانگین جهانی است. بنابراین، می‌توان گفت که یک قسمت قابل توجه از جامعه دارای غلظت خون نامطلوب هستند و این موضوع یکی از چالش‌های سلامت عمومی است که در سطح جهانی باید به آن پرداخته شود. به طور کلی، بر اساس مطالعات صورت گرفته، میزان افزایش خطر بروز سکته قلبی و مغزی با افزایش درصد کلسترول خون مرتبط است. برای مثال، بر اساس یک مطالعه، هر افزایش ۱۰ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر در میزان کلسترول خون باعث افزایش ۱۰ درصد خطر بروز سکته قلبی و مغزی می‌شود. در اکثر کشورهای جهان، میزان متوسط کلسترول خون در حدود ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم بر دسی لیتر است.

**پیشگیری**

۱- تغییر در رژیم غذایی: مصرف خوراکی‌های سالم و کم‌چرب، میوه و سبزیجات، محصولات غنی از فیبر مانند نان‌های کامل، آرد جو، برنج قهوه‌ای و سایر موارد به کاهش غلظت خون کمک می‌کند. محدودکردن مصرف مواد غذایی حاوی چربی، نمک و قند نیز به کاهش غلظت خون کمک می‌کند.

۲- ورزش منظم: ورزش منظم و متعدد در هفته به کاهش غلظت خون کمک می‌کند. این فعالیت‌ها مانند پیاده‌روی، شنا، دوچرخه‌سواری، ایروبیک و کوهنوردی می‌تواند مفید باشد.

۳- کاهش وزن: در صورت اضافه وزن بودن، کاهش وزن باعث کاهش غلظت خون می‌شود.

۴- مصرف داروها: در برخی موارد، پزشک ممکن است داروهایی را برای کاهش غلظت خون تجویز کند.

۵- کنترل بیماری‌های همراه: در صورت بیماری‌های مرتبط با کلسترول بالا، دیابت و فشارخون بالا، کنترل این بیماری‌ها می‌تواند به کاهش غلظت خون کمک کند.

## نکته

### میوه‌ای که موجب کاهش وزن می‌شود

ترکیبی که فقط در این میوه یافت می‌شود می‌تواند به توقف دیابت نوع ۲ و مبارزه با چاقی کمک کند. آووکادو حاوی یک مولکول چربی است که می‌تواند با بهبود سطح گلوکز خون، متابولیسم گلوکز و حساسیت به انسولین به پیشگیری از دیابت و حفظ وزن سالم کمک کند. آووکاتین B (AvoB) که فقط در آووکادو یافت می‌شود، توانایی مقابله با فرآیندهای اکسیداسیون ناقص در عضلات و پانکراس را دارد و سطح انسولین را نیز کاهش می‌دهد. در این مطالعه به شرکت‌کنندگان در این مطالعه مکمل غذایی آووکاتین B در کنار رژیم غذایی غربی داده شد. نتایج نشان داد، افرادی که مکمل‌های آووکاتین B مصرف می‌کردند وزن خود را کاهش دادند و حساسیت به انسولین را بهبود بخشیدند بدون اینکه اثر نامطلوبی بر عضلات اسکلتی، کبد یا کلیه‌ها داشته باشد. بیش از یک سوم از نوجوانان و بزرگسالان آمریکایی، بریتانیایی و کانادایی دارای اضافه وزن یا چاق هستند که به نوبه خود می‌تواند منجر به دیابت نوع ۲ شود. هورمون انسولین سیگنالی را به بدن می‌فرستد تا گلوکز را بگیرد و از آن به عنوان سوخت انرژی استفاده کند اما افراد مبتلا به دیابت به انسولین مقاوم هستند و نمی‌توانند گلوکز خون را به درستی حذف کنند. این مشکلات می‌تواند منجر به متابولیسم ضعیف چربی و افزایش اسیدهای چرب (انباشته شدن چربی) در بافت‌های حساس به انسولین مانند کبد و ماهیچه‌ها شود. تجزیه اسیدهای چرب در میتوکندری رخ می‌دهد، سلول‌های کوچکی که به‌عنوان نیروگاه شناخته می‌شوند زیرا در بدن انرژی تولید می‌کنند. در شرایط عادی، بدن چربی را از طریق فرآیند اکسیداسیون اسیدهای چرب می‌سوزاند اما دیابت یا چاقی این فرآیند را مسدود می‌کند و اکسیداسیون چربی کامل نمی‌شود. این مطالعه نشان می‌دهد که آووکاتین B موجود در آووکادو می‌تواند با فرآیند اکسیداسیون ناقص در پانکراس و ماهیچه‌های اسکلتی مقابله کند. پروفسور پل اسپاگنولو، رهبر این تحقیق گفت: خوردن آووکادو به تنهایی احتمالا بی‌اثر خواهد بود زیرا میزان آووکاتین B طبیعی در میوه‌ها به‌طور گسترده‌ای متفاوت است و ما هنوز به‌طور کامل نمی‌دانیم که دقیقا چگونه هضم و جذب آن با مصرف یک آووکادو کامل انجام می‌شود. اگرچه آووکادو به عنوان یک غذای کاهش وزن معرفی شده است. نواز احمد، نویسنده اول این مطالعه بیان داشت: ما از تغذیه سالم و ورزش به‌عنوان راه‌حلی برای این مشکل حمایت می‌کنیم اما این برای برخی افراد دشوار است. ما چندین دهه است که این را می‌دانیم و چاقی و دیابت هنوز یک مشکل مهم سلامتی هستند.

## تاثیر تبخال بر ایجاد آلزایمر

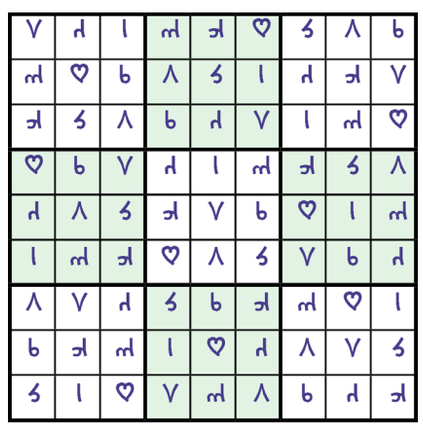
تحقیق جدید نشان می‌دهد ویروس هرپس خطر بروز آلزایمر را افزایش می‌دهد. درمان تبخال با داروهای ضدویروس راهکار مناسبی برای پیشگیری از بیماری آلزایمر در افراد مبتلا به ویرس هرپس است؛ داروی ضدویروسی اسیکلوویر از رشد و تکثیر ویروس HSV۱ جلوگیری می‌کند و سطح بتاآمیلویید و tau را که ناشی از ویروس HSV۱ هستند، کاهش می‌دهد؛ این دو پروتئین عامل اصلی بروز آلزایمر قلمداد می‌شوند. این تحقیق همچنین نشان می‌دهد ویروس هرپس بسیاری از افراد را در کودکی آلوده می‌کند و به‌طور غیر فعال و نهفته در سیستم عصبی باقی می‌ماند. استرس می‌تواند منجر به فعال شدن ویروس و بروز تبخال شود. محققان احتمال می‌دهند این ویروس به واسطه التهاب در مغز در بروز آلزایمر نقش دارد و عواملی مانند استرس، عفونت‌های میکروبی و سرکوب سیستم ایمنی ویروس را فعال می‌کند.

## ماده غذایی که بیماری قلبی را افزایش می‌دهد

نتایج یک تحقیق نشان داد گوشت قرمز فرآوری‌نشده با خطر بیشتر بیماری‌های قلبی‌وعروقی و مرگ مرتبط است. محققان می‌گویند: غذاهای فرآوری‌شده می‌توانند خطر بیماری قلبی، دیابت و چاقی را افزایش دهند. پروفسور نورینا آلن، محقق ارشد گفت: این تفاوت کوچک است اما ارزش تلاش برای کاهش مصرف گوشت‌قرمز و گوشت‌های فرآوری‌شده را دارد. دکتر ویکتور ژونگ، هم اظهار کرد: تغییر مصرف از غذاهای پروتئین حیوانی ممکن است یک استراتژی مهم برای کمک به کاهش خطر بیماری‌های قلبی‌وعروقی و مرگ زودرس در سطح جمعیت باشد. محققان داده‌های ۶ مطالعه مختلف را تجزیه و تحلیل کردند. شاید بهتر باشد منابع پروتئینی مانند دانه‌ها، آجیل، محصولات لبنی، حبوبات، ماهی و غذاهای دریایی جایگزین کنیم. پروفسور لیندا ون هورن، افزود: ماهی، منابع گیاهی پروتئین مانند آجیل و حبوبات جایگزین‌های عالی برای گوشت هستند.

## جدول سودوکو

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ۲ | ۹ | | ۳ | | | ۱ | ۶ |
| ۶ | | | | ۵ | ۱ | | | ۹ |
| | | | ۴ | | | ۲ | ۸ | ۷ |
| | ۹ | ۸ | ۶ | ۷ | | ۴ | | ۱ |
| ۳ | | ۵ | ۹ | ۸ | | | | |
| ۷ | ۶ | | ۳ | ۱ | | ۸ | | ۵ |
| ۵ | ۳ | | | ۲ | | ۷ | | ۴ |
| | | ۲ | ۱ | | | ۹ | ۵ | ۳ |
| | | ۶ | | | | ۱ | | |



## جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

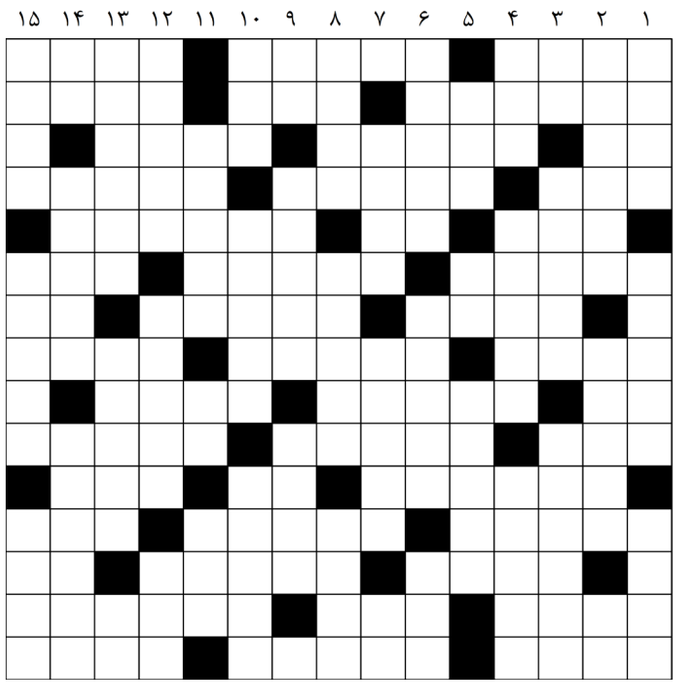
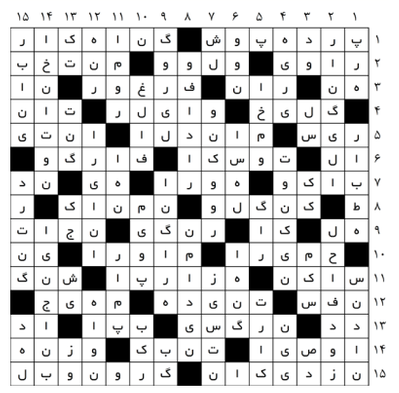
شماره ۱۵۷۹

**افقی**

۱- دوباره صورت گرفتن کاری- ازانواع شورلت در ایران- شهرگلاب ۲- آسانسور- مکان بدون‌هوا- مقابل رفتن ۳- طول عمر- ازشهرهای مذهبی عراق- قوم کهن مکزیک ۴- پاداش‌واجرت- بازیکن میانی فوتبال- بالای کوه ۵- رودمرزی ایران- دندان ناپایدار- گیاهی از نعناعیان ۶- گرفتارشدن- فیلمی از آنتونی مان- کلاهخود ۷- جوهرخوشنویسی- اثری از اسلامی‌ندوشن- پسوندحاصل مصدر ۸- اقامت‌گزیدن- آخرین ملکه مصر- هم‌بازی هاردی ۹- تازه- خصلت‌ها- ایستادن ۱۰- اسب کهر- مقابل سیر- ببر به انگلیسی ۱۱- آسمان‌ها- بند دست یا پا- اندام پروازپرنده ۱۲- دریاچه‌ای در روسیه- طبع عاطفی- درخت انگور ۱۳- ماده‌ای در خون- وابسته- طرف‌وجهت ۱۴- سمنان قدیم- نوعی پخت برنج- تئاترسنتی در ژاپن ۱۵- شکوه‌وعظمت- آنچه از زمین‌بروید- عدم وجود صدا

**عمودی**

۱- لبخندملیح- مرحبا- باقی‌گذاشتن ۲- از ایالت‌های غرب میانه آمریکا- نوراندک- صفحه اینترنتی ۳- فرمان اتومبیل- پاره‌کردن- نامه غم‌واندوه ۴- واحدشمارش گاو- ضربه‌ای در والیبال- هشتمین‌ماه سال میلادی ۵- جاده‌ومسیر- حرف تردید- جانوری گوشتخوار شبیه یوزپلنگ ۶- حوله- پوشاک‌وجامه- تلف‌وبیهوده ۷- دوستان- ساکن‌وبی‌حرکت- از فلزات ۸- آب حاصل از ذوب یخ- در حال لرزیدن- مروت‌وجوانمردی ۹- خاندان‌وقوم- مخزنی برای گاز- شریک زندگی ۱۰- حرف عصا- پولی که پزشک در ازای معاینه دریافت می‌کند- چالاکی ۱۱- پرولبریز- بانگ قمری- جدا ۱۲- زاویه ۹۰درجه- لقب‌ها- طوفان آن در تاریخ ایران معروف شد ۱۳- تمرین- درگذشتگان- قورباغه ۱۴- نخستین عدد سه‌رقمی- زحمتکش- شهری در اسکاتلند ۱۵- ریزه‌وتراشه چیزی- واحدپول سورینام- کشوری آسیایی‌وعربی



**حل جدول ۱۵۷۸**