

مهمترین نشانه های کمبود پروتئین



کمبود پروتئین در بدن انسان به تغذیه و نوع رژیم غذایی مربوط می شود ، بنابراین باید سعی کنیم از انواع منابع پروتئین مصرف کنیم تا با کمبود آن در بدن مواجه نشویم.

علائم **کمبود پروتئین** را بشناسید

در دنیای امروز رژیم های مختلف غذایی از جمله گیاه خواری و گوشت خواری وجود دارد که هر کدام با توجه به تمرکز که روی مصرف برخی غذاهای خاص دارند، ممکن است بدن فرد را با کمبود انواع ویتامین ها ، پروتئین ها و مواد معدنی لازم مواجه کند. تعداد زیادی از گیاه خواران از خوردن **گوشت قرمز** خودداری می کنند ولی در رژیم خود گوشت مرغ یا ماهی را می گنجانند. رژیم گیاه خواری با وجود این که یکی از سالم ترین رژیم های غذایی به شمار می رود، می تواند کمبود پروتئین را به دنبال داشته باشد که عوارضی را برای فرد ایجاد می کند.



پروتئین از سازه های ضروری ساختمان جسم است. موها، ناخن ها و بافت های ماهیچه ای همگی به پروتئین نیاز دارند. توجه به نشانه های کمبود این ماده حیاتی به ما کمک می کند که به موقع اقدام کنیم:

۱- چشم های ورم کرده

کاهش میزان پروتئین پلاسمای خون منجر به حالتی به نام Oedema می شود. این کاهش پروتئین ممکن است توسط ریه ای ایجاد شود که به قدر کافی آهن دریافت نمی کند. در واقع کم خونی حاصل از کمبود آهن برای ساختن هموگلوبین است که منجر به ایجاد ورم می شود.

۲- گونه های پف آلوده

گونه های پف کرده می توانند ناشی از غدد بزاقی متورم باشند و عدم تعادل پروتئین - کربوهیدرات را به خوبی نشان دهند. این تورم ممکن است در هر مرحله ای از بیماری رخ بدهد و منجر به پژمردگی و افت این بافت گونه شود.



۳- دست های متورم

کمبود پروتئین عملکرد و ظاهر ماهیچه ها را تحت تاثیر قرار می دهد. علت این است که وقتی بدن از رژیم غذایی پروتئین کافی دریافت نمی کند، برای جبران به سراغ منابع دیگر در بدن می رود که یکی از اینها، لایه های ماهیچه ای است. بدون پروتئین، حفظ تعادل آب بدن به هم خورده و بدن آب را به شیوه نادرستی ذخیره می کند و منجر به Edema می شود؛ وضعیتی که در آن آب بیش از حد زیر پوست جمع می شود و دست ها ورم می کنند چون بدن پروتئین را از بافت های این ناحیه مصرف می کند.

۴- موهای ظریف

ظرافت موها علاوه بر علل ژنتیکی می تواند به خاطر کمبود پروتئین باشد. در این صورت بدن شروع به «حفظ منابع» می کند و جلوی رسیدن پروتئین ارزشمند به موها و ناخن ها را می گیرد. به همین خاطر علائم مربوط به مو و ناخن شاخص های مهمی در تشخیص کمبود پروتئین به حساب می آیند.

علاوه بر این ارتباط ریزش مو با کمبود پروتئین شاید در ظاهر عجیب به نظر برسد ولی زمانی که با کمبود این ماده مواجه می شوید، بدن در حالت مقاومت و صرفه جویی قرار می گیرد و سعی می کند کمترین مقدار پروتئین را مصرف کند

۵- پوست خشک

کمبود پروتئین می تواند به خشک، شکسته و فلسی شدن، تغییر رنگ و ایجاد لکه هایی شبیه به آفتاب سوختگی روی پوست منجر شود. آسیب دیدن پوست راه ابتلا به عفونت های قارچی مانند Candida را باز می کند.

۶- ابهام ذهنی

کمبود این ماده ضروری به کند شدن عملکرد مغز و افت عملیات شناختی منجر می شود. پروتئین در کمک رسانی به ارتباطات نورونی در مغز و در سراسر بدن نقشی اساسی دارد. خواب آلودگی در طول روز یا عصر که در واقع یک خستگی غیرمعمول تلقی می شود. این نوع خستگی تنها یک حالت جسمی نیست بلکه فقدان انگیزه ذهنی نیز می تواند با کمبود پروتئین مرتبط باشد.

۷- احساس سستی

احساس خستگی مفرط و سطح انرژی پایین علائم دیگر کاهش پروتئین است. وعده های غذایی غنی از پروتئین شامل سطوحی از آمینواسیدی به نام تیروسین هستند که انتقال دهنده های عصبی را که فعالیت، هوشیاری و انرژی را تقویت می کنند، ارتقا می دهند. وقتی بدن با کمبود پروتئین مواجه می شود، ماهیچه ها توانایی لازم را برای ترمیم و بازیابی توان خود بعد از انجام فعالیت ندارند.