



تاریخ
۳۰
دی
۱۳۹۹
سه‌شنبه

علائم و نشانه‌های کمبود پروتئین را چگونه تشخیص دهیم؟



پروتئین یک قسمت اساسی در یک رژیم غذایی سالم است و عدم مصرف کافی آن می‌تواند مشکلات جدی سلامتی ایجاد کند.

به گزارش شفقنا، پروتئین یک عنصر درشت مغذی پیچیده است که در برخی غذاها مانند محصولات حیوانی و حیویات یافت می‌شود. در ابتدایی‌ترین شکل، پروتئین رشته‌ای از اسیدهای آمینه است که باعث ایجاد عناصر سازنده در قسمت‌های فیزیکی بدن از جمله عضلات، استخوان‌ها، پوست، مو، ناخن‌ها و اندام‌ها می‌شود.

کمبود پروتئین، که هیپوپروتئینمی نیز نامیده می‌شود، معمولاً با مصرف کم پروتئین در خون مرتبط است. این وضعیت حدود ۱ میلیارد نفر را در سراسر جهان درگیر می‌کند.

کمبود پروتئین می‌تواند طیف وسیعی از علائم را ایجاد کند، که بسته به شدت کمبود ممکن است متفاوت باشد.

در موارد خفیف کمبود پروتئین دارای علائم زیر است:

هنگامی که بدن سعی در تحریک دریافت پروتئین دارد اشتهای بیشتری به پروتئین افزایش می‌یابد

ضعف خستگی

علائم یک مورد متوسط کمبود پروتئین عبارتند از:

تحلیل رفتن عضلات که به آن آتروفی عضله نیز گفته می‌شود

کم پشٹی موها

ناخن‌های شکننده

پوسته پوسته شدن

کمبود شدید پروتئین می‌تواند باعث مشکلات جدی در سلامتی شود،

مانند:

نفع معده

ضرب‌المثل‌های جهان

کسی که قرض‌هایش را بپردازد

به سرمایه‌اش افزوده است

آلمانی

سلامت



صفحه
۶
شماره
۲۹۹۴
سال
بیست و ششم

پنج باور اشتباه درباره زمان میوه خوردن

بهترین ساعت روز برای میوه خوردن چه زمانی است؟



مصرف میوه خواص و مزایای بسیاری را برای بدن به همراه دارد، اما چه زمانی برای خوردن میوه برای زنان باردار، دیابتی‌ها و دیگر افراد مناسب است؟

به گزارش بهداشت نیوز، بسیاری از اطلاعات نادرست درباره تغذیه در اینترنت وجود دارد و یک موضوع مشترک بهترین زمان برای خوردن میوه است.

باور ۱: بهترین ساعت روز برای خوردن میوه بعدازظهر است
هیچ منطقی واقعی و مدرکی پشت این ایده وجود ندارد: ادعا می‌شود متابولیسم شما در بعدازظهر کاهش می‌یابد و غذایی که حاوی قند بالایی است، مثل میوه‌ها، سطح قند خون شما را بالا می‌برد و سیستم گوارشی شما را از خواب بیدار می‌کند.

واقعیت این است که هرگونه مواد غذایی حاوی کربوهیدرات، بطور موقت قند خون شما را افزایش می‌دهد، بدون توجه به زمان روز. نیازی به بیبار شدن سیستم گوارشی شما وجود ندارد،

چون همیشه و در هر لحظه‌ای آماده‌است. حقیقت این است که خوردن میوه در صبح هیچ ضرری ندارد، خوردن میوه هر زمان از روز خوب است.

باور ۲: خوردن میوه قبل یا بعد از غذا، باعث کاهش ارزش مواد مغذی می‌شود

به نظر می‌رسد که این افسانه، تعمیم افسانه ۱ است. این گزارش ادعا می‌کند که شما باید میوه را با معده خالی بخورید تا از تمام مزایای میوه‌اش بهره‌مند شوید و ادعا می‌کند که اگر درست قبل یا بعد از غذا بخورید، مواد مغذی‌اش به نحوی از بین خواهند رفت با این حال، این اصلا درست نیست.

هنگامی که غذا می‌خورید، معده به عنوان یک مخزن عمل می‌کند و تنها مقدار کمی را در زمانی آزاد می‌کند که روده می‌تواند به راحتی آن را هضم کند همچنین، روده کوچک برای جذب بیش‌ترین مواد مغذی طراحی شده است. روده تا ۲۰ فوت (۶ متر) طول داشته و بیش از ۳۲۰ فوت مربع (۳۰ مترمربع) است.

در حقیقت مطالعات نشان داده‌اند که روده‌ها توانایی جذب دو بار از مواد غذایی که فرد معمولی در یک روز مصرف می‌کند را دارد. سیستم گوارشی شما برای هضم و جذب مواد مغذی میوه‌ها آماده‌است، چه با معده خالی و چه به همراه وعده غذایی.

باور ۳: اگر دیابت دارید باید ۱-۲ ساعت قبل یا بعد از غذا میوه بخورید

ایدئاش این است که افراد مبتلا به دیابت اغلب مشکلات گوارشی دارند و خوردن میوه به صورت جداگانه از غذا، هضم را بهبود می‌بخشد. متأسفانه این توصیه بسیار بدی برای اغلب افرادی است که دیابت دارند. هیچ مدرک علمی از این ایده که خوردن میوه به صورت جداگانه از غذا، گوارش را بهبود می‌بخشد وجود ندارد تنها تفاوت آن این است که شکر موجود در میوه‌ها ممکن است سریع‌تر وارد جریان خون شود، که دقیقاً همان چیزی است که فرد مبتلا به دیابت باید برای اجتناب از آن تلاش کنند.

برای افرادی که دیابت دارند، به جای خوردن میوه به صورت جداگانه، خوردن آن با وعده غذایی و یا با یک اسنک حاوی پروتئین، فیبر یا چربی بالا، گزینه بهتری است، به این دلیل است که پروتئین، فیبر و چربی می‌تواند باعث شود که معده شما به آهستگی بیشتری به روده کوچک منتقل شود.

رایج‌ترین مسئله برگشت، اسید معده نام دارد. این اتفاق زمانی می‌افتد که معده کندتر از حالت عادی و یا اصلاً خالی نشود. برای اکثر دیابتی‌ها خوردن میوه با شکم خالی خوب نیست. پس آنها را با غذا یا میان وعده بخورید.

باور ۴: همیشه با معده خالی میوه بخورید

این یکی از رایج‌ترین افسانه‌ها در رابطه با خوردن میوه است این افسانه ادعا می‌کند که خوردن میوه‌ها با وعده‌های غذایی، هضم را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود که غذا در معده شما بماند و تخمیر شود. همچنین ادعا می‌کند که خوردن میوه با وعده‌های غذایی، موجب گاز، ناراحتی و گستره‌ای از علائم غیرمرتبط دیگر می‌شود، در حالی این درست است که فیبر موجود در میوه‌ها می‌تواند باعث کند شدن خروج غذا از معده شود و بقیه این ادعاها غلط هستند.

وی ادامه داد: قانون هوای پاک در ۳۴ ماده به مسائل مختلف در حوزه آلودگی هوا به‌صورت جامع پرداخته و تکالیفی را برای دستگاه‌های ذی‌ربط مشخص کرده است همچنین در این قانون به موضوع جرم‌انگاری و جریمه منابع آلاینده اشاره شده است.

قوانین بازدارنده ضریب نفوذ کمتری نسبت به قوانین ترغیب کننده دارند

رئیس کمیته محیط‌زیست مجمع تشخیص مصلحت نظام با تأکید بر اینکه قوانین بازدارنده ضریب نفوذ کمتری نسبت به قوانین ترغیب کننده دارند،

داند، تأکید کرد: ازجمله موضوعاتی که باید به آن پرداخته شود حمایت‌های اقتصادی از صنایع برای جلوگیری از آلودگی در کنار وضع قوانین و مقررات مالیاتی و عوارض است که ما در زمینه موفق نبوده‌ایم. هرچند که در قانون اصلاح مالیات بر ارزش افزوده به حوزه محیط‌زیست پرداخته شده است البته این قانون از سال آینده اجرایی می‌شود.

به گفته وی اخیراً در کمیسیون تلفیق مجلس شورای اسلامی تصویب شد که ۳۵ درصد از عوارض آلایندگی – از محل یک درصد از قیمت فروش – در اختیار محیط‌زیست قرار گیرد. مجایه با بیان اینکه مسئله بسیار مهم برای رفع آلودگی هوا در کشور این است که دستگاه‌های اجرایی مختلف نسبت به اجرای قانون هوای پاک اقدام کنند، گفت: البته در این راستا باید چند موضوع را مدنظر قرار داد. اول آنکه ما درحال حاضر به دلیل تحریم‌های ظالمانه‌ای که علیه ایران وجود دارد،

محدودیت‌هایی در برخی موارد مانند فیلتراسیون، نوسازی ناوگان حمل و نقل عمومی، حذف فلز، از رده خارج کردن خودروهای فرسوده – در گذشته به ازای ورود خودروهای خارجی اتفاق می‌افتاد – ... داریم.

در شرایط تحریم نمی‌توانیم مازوت را صادر کنیم

رئیس کمیته محیط‌زیست مجمع تشخیص مصلحت نظام در ادامه تصریح کرد: علاوه بر این ما باید تسلط، دانش و سرمایه‌گذاری خود را برای کنترل تولیدات جانبی نفت افزایش دهیم. تقریباً به نسبت یک به سه در ازای تولید مشتقات سیکی مانند بنزین، مشتقات سنگینی مانند مازوت تولید می‌شود.

به طور شگفت‌انگیزی، افسانه شماره پنج به طور مستقیم با عدد افسانه‌ای شماره ۴ در تضاد است. به نظر می‌رسد که این قانون بخشی از رژیم ۱۷ روزه است. نظریه‌اش این است که خوردن میوه (یا هرگونه کربوهیدرات) بعد از ساعت ۲ بعدازظهر باعث افزایش قند خون شما می‌شود که بدن زمان ندارد قبل از خوابیدن به ثبات برسد و منجر به افزایش وزن می‌شود.

با این حال، هیچ دلیلی برای ترسیدن وجود ندارد که میوه در بعدازظهر باعث قند خون بالا شود. همان‌طور که قبلاً گفته شد، هرگونه غذای حاوی کربوهیدرات، قند خون شما را افزایش خواهد داد، چون گلوکز جذب می‌شود.

اما هیچ مدرکی وجود ندارد که پس از ساعت ۲ بعدازظهر قند خون شما بیش از قبل از ساعت ۲ بعدازظهر افزایش می‌یابد و اگرچه تحمل کربوهیدرات شما در طول روز تغییر می‌کند، اما این تغییرات جزئی هستند و میزان متابولیک کلی شما را تغییر نمی‌دهند.

همچنین هیچ دلیلی برای ترسیدن وجود ندارد که میوه در بعدازظهر باعث افزایش وزن می‌شود. میزان متابولیک شما وقتی به خواب می‌رود تمایل به کاهش دارد، اما شما هنوز مقدار زیادی کالری برای دویدن بدن خود دارید.

بسیاری از عوامل مختلف مشخص می‌کنند که آیا کالری برای انرژی سوزانده می‌شود یا به عنوان چربی ذخیره می‌شود، اما به مصرف نکردن میوه بعد از یک زمان خاص از روز ربطی ندارد اما شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد افرادی که میوه و سبزیجات زیادی را در طول روز می‌خورند، تمایل به وزن کمتری دارند و به احتمال زیاد وزن کم می‌کنند.

به عنوان مثال، یک بررسی در مورد ۱۷ مطالعه نشان داد افرادی که بیش‌ترین میزان دریافت میوه را داشتند، ۱۷درصد کمتر در خطر چاقی بودند. وقتی مسئله کاهش وزن باشد، خوردن میوه‌ها و سبزیجات یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید انجام دهید.

پس آیا زمان خاص و مناسب‌تری برای خوردن میوه وجود دارد؟ حقیقت این است که هر زمان از روز، زمان خوبی برای خوردن میوه است هیچ مدرکی وجود ندارد که شما باید از خوردن میوه‌ها در بعدازظهر و یا به همراه غذا اجتناب کنید. میوه‌ها سالم و مغذی هستند و باعث کاهش وزن می‌شوند یا این حال، چند نمونه وجود دارد که خوردن میوه در این زمان‌ها ممکن است تفاوت‌هایی را ایجاد کنند.

زمان مصرف میوه، اگر می‌خواهید وزن کم کنید:
به خاطر فیبر موجود در میوه‌ها، خوردن آنها ممکن است به شما کمک کند که احساس سیری بیشتری داشته باشید. این می‌تواند باعث شود که شما کالری کمتری بخورید و حتی ممکن است کمک کند که وزن کم کنید. با این حال، خوردن میوه به همراه غذا یا درست قبل از غذا ممکن است این تأثیر را افزایش دهد و می‌تواند باعث شود که غذای کم‌تر و کالری کمتری را بخورید.

بهترین زمان مصرف میوه، اگر دیابت نوع ۲ دارید:

همان‌طور که قبلاً ذکر شد، خوردن میوه با غذای دیگر می‌تواند برای افراد مبتلا به دیابت تفاوتی را ایجاد کند. خوردن میوه با غذا با وعده غذایی‌های حاوی پروتئین، چربی یا فیبر ممکن است باعث شود که شکر آرام‌تر از میوه وارد روده کوچک شود این می‌تواند منجر به رشد کم قند خون در مقایسه با مصرف میوه تنها شود.

اگر دیابت بارداری دارید:

دیابت بارداری زمانی است که یک زن دیابت را در دوران بارداری رشد دهد. برای این زنان، تغییر در هورمون‌ها در دوران بارداری باعث عدم تحمل کربوهیدرات می‌شود. مانند آن‌هایی که دیابت نوع ۲ دارند، خوردن میوه با غذا احتمالاً یک انتخاب خوب است با این حال، اگر مشکل کنترل قند خون دارید، اجتناب از میوه در صبح ممکن است به شما کمک کند.

این زمانی است که هورمون‌های بارداری بیش‌ترین میزان را دارند و مطالعات نشان داده‌اند که این اغلب هنگامی است که عدم تحمل کربوهیدرات در دیابت حاملگی بسیار شدید است. برای بسیاری از افراد، خوردن میوه در هر زمان از روز عالی است. اما زمان‌بندی‌اش می‌تواند برای بیماران دیابتی و یا افرادی که می‌خواهند وزن کم کنند، مهم باشد.

فشارخون نرمال و عادی چند است؟

بسیار شایع است به طوری‌که از هر ۵ نفر ۱ نفر مبتلا به فشارخون بالا در تمامی است.

متخصص قلب و عروق افزود: کودکان و افراد بالغ باید حداقل سالی دوبار فشارخون خود را چک کنند. در برخی مواقع فشارخون به دلیل مشاهده پزشک و استرس فشار گیری بالا می‌رود به همین دلیل نیاز است اگر فردی فشارخون بالا داشت چند جلسه چک شود. اگر فشارخون بالا باشد فرد باید دارو مصرف کند. هرچه فشار کمتر باشد بهتر است به شرطی که علامت بیماریارن دیابتی و یا افرادی که می‌خواهند وزن کم کنند، مهم باشد.

متخصص قلب و عروق دربارۀ فشارخون بالا گفت: فشارخون بالا در تمامی جوامع بسیار شایع است به طوری‌که از هر ۵ نفر ۱ نفر مبتلا به فشارخون بالا است.

محمدرضا محمدحسنی در گفت‌وگو با فارس درباره فشارخون بالا گفت: تشخیص این بیماری بسیار ساده است. فشارخون طبیعی در فرد بالغ در حال استراحت حدود ۱۲۰ میلی متر جیوه بر روی ۸۰ میلی متر جیوه است. ولی اشکال فشارخون بالا این است که علامتی ندارد و ۵۰ درصد بیماران که فشارخون بالا دارند اطلاعی از آن ندارند و این بسیار خطرناک است. فشارخون بالا در تمامی جوامع