یادداشت

نکاتی درباره مصرف پروتئین

مجید غیورمبرهن
متخصص تغذیه

مهم‌ترین موضوع درباره عوارض مصرف پروتئین این است که ابتدا مشخص کنیم بدن انسان چه میزان پروتئین نیاز دارد. پیش از پرداختن به عوارض مصرف مکمل‌های پروتئینی یا مصرف بیش از حد پروتئین، باید میزان نیاز واقعی بدن به این ماده را بدانیم؛ زیرا بسیاری از افراد تصور نادرستی از میزان پروتئین مورد نیاز خود دارند.

به طور متوسط، هر فرد به ازای هر کیلوگرم وزن بدن، بین ۰.۸ تا ۱.۵ گرم پروتئین در روز نیاز دارد. برای مثال، فردی با وزن ۱۰۰ کیلوگرم، به طور معمول حدود ۸۰ تا ۱۰۰ گرم پروتئین در روز نیاز دارد؛ این میزان، نیاز طبیعی بدن یک فرد عادی است و مبنای محاسبه دریافت روزانه پروتئین محسوب می‌شود.

میزان نیاز به مصرف پروتئین در افراد ورزشکار، اندکی افزایش پیدا می‌کند؛ برای یک ورزشکار، این مقدار ممکن است حدود ۱.۲ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن باشد و در ورزشکاران حرفه‌ای این میزان به حدود ۱.۳ گرم برسد. در ورزشکاران بسیار حرفه‌ای نیز این میزان ممکن است تا حدود ۱.۵ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن افزایش یابد. به عنوان نمونه، فردی با وزن ۱۰۰ کیلوگرم، در حالت عادی حدود ۱۰۰ گرم پروتئین نیاز دارد و اگر ورزشکار باشد، این مقدار ممکن است به حدود ۱۲۰ گرم برسد.

پس از مشخص شدن میزان نیاز روزانه به پروتئین، این پرسش مطرح می‌شود که این مقدار باید از چه منابعی تأمین شود، چه میزان مواد غذایی مانند گوشت برای تأمین آن لازم است و منبع اصلی دریافت پروتئین در رژیم غذایی روزانه چیست.

یکی از باورهای نادرست میان بسیاری از ورزشکاران، تأمین عمده پروتئین از فرآورده‌های گوشتی و تخم‌مرغ است، بخش عمده پروتئین دریافتی روزانه از نان، غلات و فرآورده‌های لبنی تأمین می‌شود و به طور متوسط، حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد و حتی گاهی بیشتر نیاز روزانه به پروتئین از همین منابع تأمین می‌شود.

یکی از مشکلات موجود این است که برخی افراد ناآگاه یا افرادی که قصد فروش محصولات خود را دارند، به ورزشکاران القا می‌کنند که باید به ازای هر کیلوگرم وزن بدن، دو یا سه گرم پروتئین مصرف کنند و سپس با استناد به این اعداد، فرد می‌بیند که تأمین چنین میزانی از طریق مواد غذایی امکان‌پذیر نیست و فرد باید مکمل پروتئینی خریداری کند؛ در حالی که این اعداد چندین برابر نیاز واقعی بدن است و مهم‌ترین اشکال نیز همین است.

خوراکی‌های مضر

بسیاری از پزشکان و متخصصان تغذیه معتقدند محروم کردن کامل خود از غذاهای مورد علاقه، گاهی می‌تواند نتیجه معکوس داشته باشد و میل به مصرف بیش از حد را افزایش دهد. با این حال، برخی متخصصان گوارش می‌گویند خوراکی‌هایی وجود دارند که خودشان تقریباً هیچ وقت یا به ندرت مصرف می‌کنند؛ نه به این دلیل که خوردن گهگاهی آن‌ها حتماً خطرناک است، بلکه به دلیل اثرات احتمالی مصرف مداومشان بر دستگاه گوارش و سلامت عمومی.

1 پروتئین‌بارهای بسیار فرآوری‌شده

به‌گفته او، این محصولات ممکن است حاوی مواد افزودنی متعددی باشند و در برخی افراد باعث نفخ و تولید گاز شوند. او معتقد است برای دریافت پروتئین می‌توان از منابع غذایی ساده‌تری مانند شیر، کره بادام‌زمینی، مغزها و دانه‌هایی مانند تخمه‌کدو استفاده کرد.

2 استیک و گوشت قرمز

دکتر ریزوانا چودری، متخصص گوارش، می‌گوید مصرف گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری‌شده با افزایش خطر پولیپ و سرطان روده بزرگ ارتباط دارد. به طور کلی، هرچه مصرف گوشت قرمز بیشتر باشد، نگرانی درباره اثرات احتمالی آن بر سلامت نیز افزایش پیدا می‌کند.

3 هات‌داگ و سایر گوشت‌های فرآوری‌شده

شواهد پژوهشی مصرف زیاد و مداوم گوشت‌های قرمز و فرآوری‌شده را با افزایش خطر سرطان کولورکتال مرتبط است. این موضوع به معنای آن نیست که خوردن گاه‌به‌گاه یک هات‌داگ حتماً باعث بیماری می‌شود، اما مصرف مکرر و زیاد آن‌ها انتخاب مناسبی برای رژیم غذایی روزانه نیست.

4 ماهی یا مرغ سرخ‌شده

مصرف زیاد غذاهای سرخ‌شده همچنین با مشکلاتی فراتر از دستگاه گوارش، از جمله افزایش خطر بیماری‌های قلبی‌عروقی، ارتباط دارد. بنابراین، استفاده بیشتر از روش‌هایی مانند گریل کردن، پختن در فر یا بخارپز کردن می‌تواند انتخاب سالم‌تری باشد.

5 نوشابه و نوشیدنی‌های شیرین

این نوشیدنی‌ها می‌توانند در برخی افراد باعث نفخ، آروغ زدن و تشدید رفلاکس معده شوند؛ به‌ویژه زمانی که هم‌زمان گازدار و حاوی کافئین باشند. مصرف مداوم نوشیدنی‌های شیرین همچنین با افزایش خطر برخی بیماری‌های مزمن، از جمله دیابت و بیماری‌های قلبی‌عروقی، ارتباط دارد.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

دانستنی‌ها

فواید و مضرات چای برای کودکان

بسیاری از والدین تصور می‌کنند چند جرعه چای برای کودک مسأله مهمی نیست، اما همین عادت کوچک می‌تواند با بی‌خوابی شبانه، بی‌قراری روزانه و کاهش جذب آهن همراه شود. متخصصان تأکید دارند در سال‌های رشد، نوشیدنی‌های کودک نباید بر پایه عادت‌های رایج خانواده باشد بلکه باید با توجه به نیاز بدن او انتخاب شوند.

بر اساس مطلب منتشره در سایت momjunction.com چای سیاه و چای سبز حاوی کافئین هستند و به همین دلیل، مصرف آن‌ها برای کودکان باید محدود شود. کودکان نسبت به بزرگسالان می‌توانند حساسیت بیشتری به کافئین داشته باشند و حتی مقدار نه چندان زیاد چای، به‌ویژه در ساعات عصر و شب، خواب آنان را مختل کند. اگر چای با قند یا شکر فراوان مصرف شود، نگرانی‌های دیگری مانند پوسیدگی دندان و دریافت بیش از اندازه قند نیز به این مسئله افزوده می‌شود.

چای در فرهنگ غذایی بسیاری از خانواده‌ها جایگاه ثابت دارد و می‌تواند نوشیدنی گرم و خوشایندی باشد. برخی ترکیبات موجود در چای، از جمله آنتی‌اکسیدان‌ها، در رژیم غذایی بزرگسالان مورد توجه قرار می‌گیرند. با این حال، وجود این ترکیبات به معنای مناسب بودن چای برای کودکان نیست زیرا بدن کودک در حال رشد است و آثار کافئین و ترکیبات چای بر او می‌تواند پررنگ‌تر باشد. برای کودکان، آب و شیر متناسب با سن، انتخاب‌های مطمئن‌تری برای تأمین مایعات بدن هستند. در صورت مصرف چای برای نوجوانان، بهتر است چای کم‌رنگ، در مقدار محدود، بدون شکر افزوده و دور از ساعت خواب باشد.

کافئین و خواب ناآرام کودکان: مهم‌ترین نگرانی درباره چای برای کودکان، کافئین آن است. کافئین می‌تواند باعث بی‌قراری، تحریک‌پذیری، تپش قلب و دشواری در تمرکز شود. همچنین، مصرف چای در عصر یا شب ممکن است زمان به خواب رفتن کودک را طولانی کند یا کیفیت خواب شبانه او را کاهش دهد؛ مسئله‌ای که در خلق‌وخو، یادگیری و فعالیت روزانه کودک نیز اثر می‌گذارد.

کاهش جذب آهن و خطر کم‌خونی: چای می‌تواند جذب آهن موجود در غذا را کاهش دهد. این موضوع به‌ویژه برای کودکانی که کمبود آهن دارند یا در معرض کم‌خونی هستند، اهمیت دارد. آهن برای رشد، خون‌سازی و تکامل کودک ضروری است بنابراین مصرف چای همراه غذا یا بلافاصله پس از آن، انتخاب مناسبی نیست و می‌تواند دریافت مؤثر آهن را دشوارتر کند.

چای شیرین و سلامت دندان‌ها: افزودن قند و شکر به چای، خطر دیگری را ایجاد می‌کند. مصرف مداوم نوشیدنی‌های شیرین می‌تواند احتمال پوسیدگی دندان را افزایش دهد و دریافت کالری اضافی را بالا ببرد. عادت دادن کودک به طعم‌های بسیار شیرین، ممکن است در آینده نیز انتخاب‌های غذایی او را تحت تأثیر قرار دهد.

دمنوش‌های ملایم

دمنوش‌های گیاهی بدون کافئین، در مقایسه با چای سیاه و سبز، می‌توانند گزینه ملایم‌تری برای کودکان باشند. برخی از این دمنوش‌ها در ناراحتی‌های خفیف گوارشی، دل‌آشوبی یا کمک به آرامش کودک کاربرد دارند. با این حال، دمنوش گیاهی دارو نیست و طبیعی بودن آن به معنای بی‌خطر بودن برای همه کودکان نیست. دمنوش‌ها باید کم‌رنگ، ولرم و در مقدار محدود تهیه شوند. والدین باید به سابقه حساسیت، بیماری‌های زمینه‌ای و مصرف دارو در کودک توجه کنند و در صورت تداوم تب، گلودرد، تهوع، دل‌درد یا دیگر علائم، به جای تکیه بر درمان خانگی با پزشک مشورت کنند. برخی از بهترین دمنوش‌ها برای کودکان عبارتند از:

دمنوش بابونه

بابونه از دمنوش‌هایی است که می‌تواند به آرامش کودک و کاهش ناراحتی‌های خفیف گوارشی کمک کند. گاهی نیز برای تسکین نشانه‌های خفیف سرماخوردگی، مانند گلودرد، مورد استفاده قرار می‌گیرد. این دمنوش باید رقیق و ولرم باشد و مصرف آن در کودکان خردسال بهتر است با نظر پزشک انجام شود. بابونه برای کودکانی که به گیاهانی مانند گل ابروسیا، گل مینا، گل داوودی یا گل همیشه‌بهار حساسیت دارند، ممکن است مناسب نباشد. واکنش آلرژیک، تهوع یا سرگیجه از مواردی هستند که باید پس از مصرف این دمنوش مورد توجه والدین قرار گیرند.

دمنوش زنجبیل

زنجبیل می‌تواند در برخی موارد به کاهش تهوع، دل‌آشوبی، بیماری حرکت و ناراحتی خفیف معده کمک کند. این دمنوش باید بسیار رقیق و در مقدار کم مصرف شود تا تندی آن برای کودک آزاردهنده نباشد. مصرف زنجبیل نباید جایگزین بررسی علت تهوع یا درد معده شود. کودکانی که بیماری قلبی، دیابت یا اختلالات خونریزی دارند یا داروهایی مانند رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنند، پیش از مصرف زنجبیل باید با پزشک مشورت کنند.

دمنوش رازیانه

رازیانه در برخی موارد برای کاهش نفخ، گاز معده و ناراحتی‌های گوارشی خفیف استفاده می‌شود. این دمنوش به‌دلیل اثرات ضداسپاسم خود می‌تواند برای کودکانی که دچار نفخ موقت هستند، مفید باشد اما مصرف آن باید محدود و با احتیاط باشد. رازیانه ممکن است در بعضی کودکان واکنش حساسیتی ایجاد کند و برخی ترکیبات آن می‌توانند حساسیت پوست به نور خورشید را افزایش دهند. به همین دلیل، مصرف خودسرانه و مداوم آن توصیه نمی‌شود.

دمنوش نعناع

دمنوش نعناع از گزینه‌های بدون کافئین است که می‌تواند به کاهش احساس نفخ و ناراحتی خفیف گوارشی کمک کند. همچنین ممکن است در تسکین موقت گلودرد یا احساس گرفتگی مؤثر باشد و در مقایسه با چای پررنگ، نوشیدنی ملایم‌تری برای کودک به شمار می‌رود. با این وجود، نعناع نیز باید کم‌رنگ و ولرم مصرف شود.

بهترین نوشیدنی برای کودکان

در برنامه روزانه کودکان، آب همچنان اصلی‌ترین نوشیدنی برای رفع تشنگی است و شیر نیز، در صورت سازگاری با شرایط جسمی و برنامه غذایی کودک، می‌تواند بخشی از نیازهای تغذیه‌ای او را تأمین کند. در روزهای گرم، پس از بازی و فعالیت بدنی یا هنگام بازگشت از مدرسه، بهتر است کودک پیش از هر نوشیدنی شیرین یا کافئین‌دار، به نوشیدن آب عادت کند.

تپش قلب و سرگیجه در تابستان نشانه چیست؟

کم‌آبی بدن زمانی رخ می‌دهد که میزان خروج مایعات از بدن، بسیار بیشتر از مقدار دریافتی باشد؛ وضعیتی که می‌تواند تعادل حیاتی ارگان‌ها را برهم بزند. این عارضه اگر به‌موقع مدیریت نشود، می‌تواند پیامدهای ناخوشایندی برای سلامت عمومی افراد داشته باشد. کارشناسان سلامت، علائمی نظیر سردرد، احساس خستگی مفرط، بی‌حالی، خشکی دهان، سرگیجه و تپش قلب را از نشانه‌های اولیه کم‌آبی بدن می‌دانند. نادیده گرفتن این علائم در هوای گرم می‌تواند وضعیت را به سرعت به مرحله خطر برساند. در صورت مشاهده علائم شدید در افراد، اولین و حیاتی‌ترین گام، انتقال مصدوم به محیطی خنک و دارای سایه است. اگر فرد هوشیار است، نوشاندن مایعات - ترجیحاً محلول‌های الکترولیت - به صورت تدریجی توصیه می‌شود. همچنین می‌توان با استفاده از پارچه خنک بر روی نقاطی مانند گردن و قلب، دمای بدن را کاهش داد.

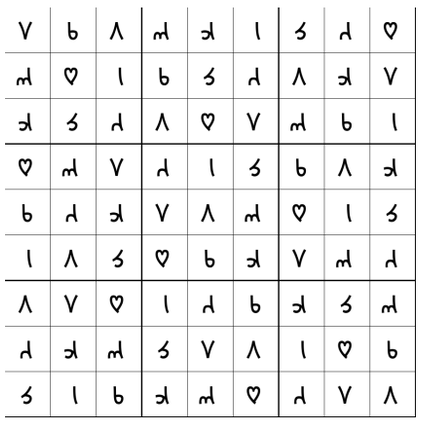
افزایش خطر نارسایی قلبی با مصرف ملاتونین

مصرف طولانی‌مدت ملاتونین با افزایش قابل توجه خطر نارسایی قلبی مرتبط بوده است؛ یافته‌ای که این تصور رایج را که این مکمل خواب کاملا بی‌ضرر است، به چالش می‌کشد. بر اساس یک مطالعه مقدماتی بزرگ، افرادی که به بی‌خوابی مزمن مبتلا بودند و برای مدت طولانی ملاتونین مصرف می‌کردند، طی پنج سال حدود ۹۰ درصد بیشتر در معرض ابتلا به نارسایی قلبی قرار داشتند. به نقل از ساینس دیلی، این یافته‌ها ثابت نمی‌کنند که ملاتونین باعث بروز مشکلات قلبی می‌شود، اما پرسش‌های تازه‌ای درباره ایمنی مصرف طولانی‌مدت این مکمل محبوب خواب مطرح می‌کنند.

بر اساس پژوهش مقدماتی ارائه‌شده در نشست علمی سال ۲۰۲۵ انجمن قلب آمریکا، مصرف طولانی‌مدت ملاتونین در افراد مبتلا به بی‌خوابی مزمن با افزایش خطر نارسایی قلبی، بستری شدن به دلیل نارسایی قلبی و مرگ به هر علت مرتبط بود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

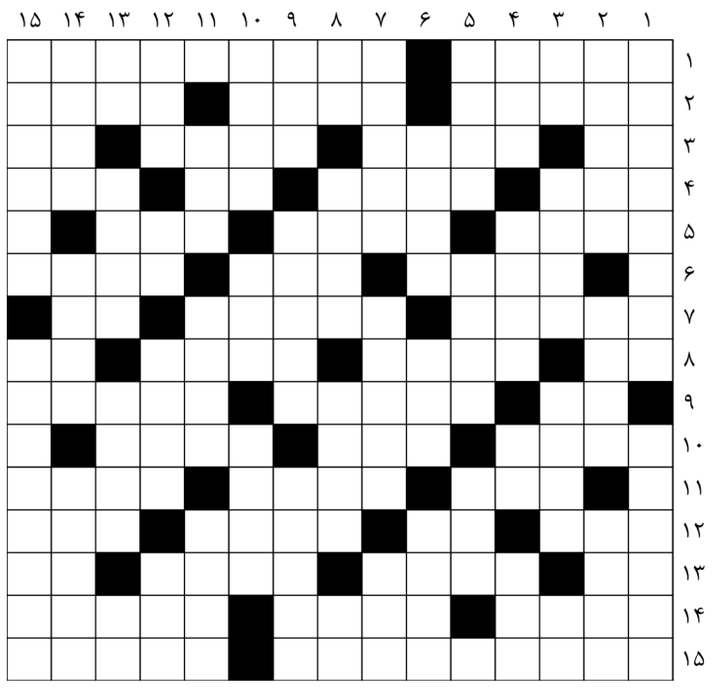
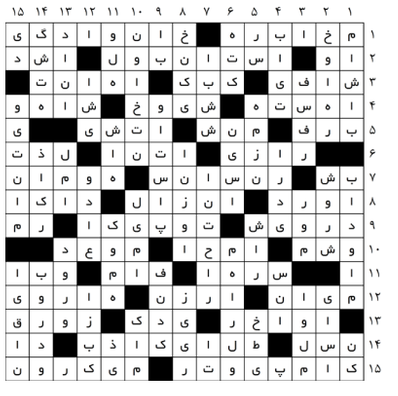
شماره ۲۳۷۱

افقی

۱- آهنگساز عصر خسروپرویز- از آثار تاریخی استان گیلان ۲- مرکز استان کهگیلویه و بویراحمد- از کشورهای آفریقایی- نخستین ۳- آبکی- ستاره- بیم و ترس- بد و زشت ۴- سر و صدا و هیاهو- از جزایر اندونزی- واحد سطح- گل ته حوض ۵- کله پز- سماق- از بیماری‌های واگیردار ۶- با نظم و ترتیب- خوردنی متعجب- زیلوباف ۷- نمایندگی- احترام گذاشتن- کارگاه بافندگی ۸- میان و وسط- خجالتی- قدرت و توان- دشنام ۹- نمایش- هم وزن- بندری در اوکراین ۱۰- هرچیز لطیف و نازک که از پشت آن چیزهای دیگر دیده شود- پرنده ای از نوع مرغابی- بیماری ویروسی ۱۱- کابوی خوش‌شانس- نوعی کلاه- شهری در آذربایجان ۱۲- نسیه نیست- سقف دهان- وجود و ظهور- خوی و سرشت ۱۳- شامل همه می‌شود- زیر پای راننده است- از توابع کاشان- مزه خرمالو ۱۴- آگاهی- قلعه و حصار- موشک کروز ایرانی ۱۵- آرمان گرا- نقاشی چهره

عمودی

۱- جلودار لشکر- خبرگزاری چین ۲- نوعی آش محلی سنندج- کشف کننده- از پرندگان شکاری ۳- بی حس- شتر بی‌کوهان- پدر- دوستی ۴- چکمه و پوتین- طایفه‌ای از ایل بختیاری- سنبل کوهی- قسمتی از ترازو ۵- ماکیان- باقیمانده- بی حال و سست ۶- مستمری- قبیله وحشی پرو- شایسته ۷- خواندن قرآن با صوت- میانه‌ها- نوشیدنی داغ ۸- عدد هندسی- هر کدام- پیوند زناشویی- خاک سفالگری ۹- بخشش- بی‌ریا و موافق- داوری ۱۰- فانی- یار «هوی»! ۱۱- آرایش ۱۱- نوعی یقه- قابل مشاهده- راه عبور مسطح با شیب تند ۱۲- واحد شمارش گاو- گرفتنی از هوا- خوراک کفش! ۱۳- پراکنده کردن ۱۳- می‌دهند تا رسوا کنند- عجز و التماس- سرزنشگر و نکوهنده- یار شلوار ۱۴- بلندترین شب سال- نوعی چاپ- اکسید مس ۱۵- پایتخت مولداوی- کتابی از خسرو شاهانی



حل جدول ۲۳۷۰