

دانستنی‌ها

پروتئین کمتر برای بزرگسالان کم‌تحرك

پروتئین بیشتر همیشه بهتر نیست و برای بسیاری از بزرگسالان کم‌تحرك، خوردن کمتر پروتئین می‌تواند به معنای پیری سالم‌تر و احتمالاً زندگی طولانی‌تر باشد. به‌گزارش ساینس دیلی، محصولات غنی‌شده با پروتئین اکنون قفسه‌های فروشگاه‌های مواد غذایی را پر کرده‌اند و در همه چیز از غلات و قهوه گرفته تا آب دیده می‌شوند. بااین حال، بررسی جدیدی از بیش از ۳۵۰ مطالعه در مورد محدودیت پروتئین و پیری نشان می‌دهد که بسیاری از افراد ممکن است از خوردن پروتئین کمتر سود ببرند و مصرف کمتر گاهی اوقات می‌تواند به عمر طولانی‌تر منجر شود.

این مطالعه بررسی می‌کند که چگونه کاهش پروتئین ممکن است بر پیری تأثیر بگذارد. محققان نتیجه می‌گیرند که محدودیت پروتئین می‌تواند متابولیسم را بهبود بخشد، نحوه واکنش سلول‌ها به مواد مغذی را تغییر دهد، آسیب سلولی را محدود کند و به سلول‌ها کمک کند تا عملکرد طبیعی خود را حفظ کنند.

«دادلی لامینگ»، نویسنده مقاله از دانشگاه ویسکانسین-مدیسن، می‌گوید: «کاملاً واضح است که پروتئین برای رشد عضلات و پاسخ ورزشی افراد پرتحرک مفید است. اما از آنجا که اکثر مردم نسبتاً کم‌تحرك هستند، بسیاری از افراد احتمالاً پروتئین بیشتری از آنچه که واقعاً نیاز دارند مصرف می‌کنند که احتمالاً عواقب منفی برای سلامتی دارد.»

دانشمندان مدت‌هاست می‌دانند که کاهش کالری دریافتی می‌تواند طول عمر بسیاری از موجودات زنده را افزایش دهد و خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با سن مانند سرطان را کاهش دهد. بااین حال، در عمل، پیروی از یک رژیم غذایی محدود از کالری در درازمدت برای اکثر افراد بسیار دشوار است.

محدودیت پروتئین ممکن است مسیر دیگری را ارائه دهد. مطالعات قبلی نشان داد که مگس‌ها و جوندگان وقتی پروتئین کمتری مصرف می‌کنند، حتی زمانی که میزان کالری دریافتی کلی آنها کاهش نیافته باشد، عمر طولانی‌تری دارند.

آزمایش‌های بالینی اخیر روی انسان نیز نتایج امیدوارکننده‌ای به همراه داشته است. افرادی که مصرف پروتئین خود را کاهش دادند، وزن و چربی بدن خود را از دست دادند و بهبودهایی در قند خون ناشتا داشتند، با وجود اینکه اغلب کالری کل بیشتری مصرف می‌کردند. شواهد یک طرفه نیست. مطالعات دیگر نشان می‌دهد که مصرف پروتئین بیشتر می‌تواند از کاهش وزن پشتیبانی کند و به افراد مسن در حفظ عضلات کمک کند، به ویژه هنگامی که با ورزش همراه باشد.

تجزیه و تحلیل محققان از بیش از ۳۵۰ مقاله، چندین مکانیسم بیولوژیکی مکرر را شناسایی کرد که می‌تواند توضیح دهد که چرا محدودیت پروتئین ممکن است سلامت را بهبود بخشد و طول عمر را افزایش دهد. در سراسر این تحقیق، مصرف پروتئین کمتر با عملکرد متابولیک بهتر، تغییر سیگنال دهی مواد مغذی، کاهش آسیب سلولی و بهبود نگهداری سلول‌های سالم مرتبط بود.

یکی از عوامل مهم، فاکتور رشد فیلوپلاست ۲۱ (FGF۲۱) است، هورمونی که با کاهش مصرف پروتئین افزایش می‌یابد. FGF۲۱ می‌تواند مصرف انرژی را افزایش دهد، تنظیم قند خون را بهبود بخشد و التهاب را کاهش دهد.

مطالعات روی موش‌ها نشان داده است حیواناتی که سطح بالای FGF۲۱ دارند، نسبت به موش‌های معمولی عمر طولانی‌تری دارند. این اثر در موش‌های نر قوی‌تر از موش‌های ماده بود. مصرف پروتئین کمتر نیز سطح FGF۲۱ را در انسان افزایش می‌دهد.

این بررسی همچنین بر چندین اسید آمینه متمرکز دارد که واحدهای سازنده پروتئین هستند. به نظر می‌رسد متیونین، ایزولوسین و والین نقش‌های بسیار مهمی ایفا می‌کنند.

تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف بیش از حد این اسیدهای آمینه ممکن است مسیرهای بیولوژیکی را که رشد را تشویق می‌کنند، فعال کند. وقتی این مسیرها بسیار فعال باقی‌مانده‌اند، ممکن است خطر چاقی، التهاب و سایر بیماری‌های مرتبط با پیری را افزایش دهند.

لامینگ می‌گوید: «این مطالعات نشان می‌دهد که میزان پروتئینی که افراد کم‌تحرك امروزه مصرف می‌کنند، حداقل در سطح جمعیت، ممکن است پیامدهای منفی برای سلامتی داشته باشد.»

بااین حال، برخی از گروه‌ها به وضوح به پروتئین بیشتری نیاز دارند. به عنوان مثال، زنان باردار و برخی از بزرگسالان مسن ممکن است نیازهای تغذیه‌ای بالاتری داشته باشند. بااین حال، برای بسیاری از بزرگسالان کم‌تحرك، غذاهای غنی‌شده با پروتئین ممکن است مزایای سلامتی مورد انتظار آنها را ارائه ندهند.

ورزشکاران اغلب مقادیر زیادی پروتئین مصرف می‌کنند بدون اینکه به بیماری متابولیک مبتلا شوند. لامینگ گمان می‌کند که فعالیت بدنی منظم ممکن است با هدایت پروتئین به سمت توسعه و حفظ عضلات قوی و سالم محافظت ایجاد کند.

این یافته‌ها نشان می‌دهد که راهنمایی مصرف پروتئین ممکن است زمانی بیشترین تأثیر را داشته باشد که هم سن و هم سطح فعالیت را در نظر بگیرد، نه اینکه توصیه یکسانی را برای همه داشته باشد.

نکاتی در مورد نوشابه‌های رژیمی

نوشابه‌های رژیمی به شیوه‌ای که الکل، هیپاتیت ویروسی یا برخی داروهای سمی باعث آسیب کبدی می‌شوند، موجب آسیب این عضو نمی‌شوند اما در صورت مصرف بیش از حد می‌توانند به طور غیرمستقیم در بروز «بیماری کبد چرب غیرالکلی» نقش داشته باشند. این عارضه ممکن است ناشی از شیرین‌کننده‌های مصنوعی موجود در این نوشیدنی‌ها یا الگوهای تغذیه‌ای مرتبط با مصرف بالای نوشابه‌های رژیمی باشد.

1

تغییر میکروبیوم روده

شیرین‌کننده‌های مصنوعی مانند آسپارتام، سوکرالوز و ساکارین می‌توانند تعادل میان باکتری‌های «مفید» و «مضر» روده را برهم بزنند به ویژه زمانی که بیش از حد مصرف شوند.

2

تغییر واکنش بدن به انسولین

شیرین‌کننده‌های مصنوعی موجود در نوشابه‌های رژیمی گاهی اوقات می‌توانند باعث افزایش ناگهانی انسولین (هورمونی که قند خون را تنظیم می‌کند) شوند. با گذشت زمان، مصرف بیش از حد می‌تواند منجر به مقاومت به انسولین شود که در این وضعیت، بدن کمتر به انسولین واکنش نشان می‌دهد و همین امر باعث افزایش سطح قند خون می‌شود.

3

افزایش اشتها

ترشح انسولین: شیرینی شیرین‌کننده‌های مصنوعی می‌تواند موجب ترشح انسولین شود اما از آنجا که قند واقعی برای رفع گرسنگی وجود ندارد بدن همچنان برای تأمین انرژی، هوس قند واقعی می‌کند.

4

ابتلا به بیماری کبد چرب غیرالکلی

نتایج مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۵ در «کنفرانس اروپایی گزارش» ارائه شد، نشان می‌دهد که مصرف زیاد نوشیدنی‌های بدون قند ممکن است تقریباً به اندازه نوشیدنی‌های حاوی قند برای کبد مضر باشد.

5

نقش شیرین‌کننده‌های مصنوعی

در مقایسه با نوشابه معمولی، نوشیدن نوشابه رژیمی در صورت مصرف متعادل می‌تواند بار کبد را کاهش دهد. بر اساس پژوهش‌های کنونی، نوشیدن یک قوطی نوشابه رژیمی در روز، خطرناپذیری برای کبد به همراه دارد.

راهکارهای پیشگیری

مصرف متعادل نوشیدن آب کافی رژیم غذایی سالم فعالیت بدنی منظم کنترل وزن مراجعه به پزشک

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورمسنینی

کلید سلامتی، داشتن برنامه منظم روزهانه است

یک مطالعه جدید می‌گوید، یافتن یک برنامه روزهانه راحت و ثابت می‌تواند برای تقویت سلامت روان و جسم بسیار مهم باشد. به گزارش مدیسن نت، محققان اخیراً گزارش داده‌اند افرادی که یک برنامه منظم را حفظ می‌کنند، معمولاً سطح درد و افسردگی کمتری دارند. دلیل محکمی برای این موضوع وجود دارد؛ به گفته «یونجین تریسی»، محقق اصلی مطالعه و استاد دانشگاه میزوری، «اگر ما در زمان بیدار شدن، غذا خوردن، کار کردن یا مطالعه کردن، تعامل با دیگران و رفتن به رختخواب ثابت قدم باشیم، این نشانه‌های زمانی به هماهنگ سازی ساعت داخلی بدن ما کمک می‌کنند. در درازمدت، به نظر می‌رسد که این روند با بهبود نتایج سلامتی مرتبط است.» محققان خاطر نشان کردند که افزایش سلامتی ناشی از پایبندی به یک برنامه منظم، حتی اگر خواب بهبود نیافته باشد، ادامه می‌یابد.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

افقی

حل جدول

یادداشت

درمان چاقی

محمد جواد باقری
فلوشیپ جراحی چاقی

جراحی در حال حاضر مؤثرترین روش درمانی برای دستیابی به کاهش وزن پایدار در افراد واجد شرایط محسوب می‌شود. این جراحی معمولاً برای افراد دارای شاخص توده بدنی (BMI) ۳۵ یا بالاتر توصیه می‌شود و در برخی بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ یا سایر بیماری‌های متابولیک، حتی با BMI ۳۰ تا ۳۴.۹ نیز ممکن است پس از ارزیابی تخصصی مورد بررسی قرار گیرد؛ به‌ویژه زمانی که درمان‌های غیرجراحی نتوانسته باشند کاهش وزن یا کنترل بیماری را به‌طور پایدار فراهم کنند. درباره جراحی اسلیو معده در این روش، حدود ۸۰ درصد از حجم معده برداشته می‌شود و معده به شکل یک لوله باریک درمی‌آید. در اسلیو، مسیر روده تغییری نمی‌کند، اما علاوه بر کاهش ظرفیت معده، تغییرات هورمونی مرتبط با اشتها و احساس سیری نیز به کاهش وزن کمک می‌کنند. این روش به دلیل ساده‌تر بودن از نظر تکنیک جراحی و نداشتن تغییر در مسیر روده، یکی از رایج‌ترین جراحی‌های چاقی در جهان است. البته مانند هر عمل جراحی دیگری، اسلیو نیز می‌تواند با عوارضی مانند خونریزی، نشت از محل مگنه یا در برخی بیماران تشدید رفلاکس معده همراه باشد. درباره بای پس معده در این روش علاوه بر کوچک‌سازی معده، مسیر عبور غذا از بخشی از روده کوچک تغییر داده می‌شود. این تغییر علاوه بر محدود کردن حجم غذای مصرفی، باعث تغییرات هورمونی و متابولیک مؤثری می‌شود که به کاهش وزن و بهبود کنترل قند خون کمک می‌کند. بای پس معده به‌ویژه در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ یا رفلاکس شدید معده می‌تواند گزینه مناسبی باشد. در بسیاری از بیماران، این روش موجب کاهش چشمگیر نیاز به داروهای دیابت شده و در برخی موارد باعث فروکش بیماری می‌شود. هرچند این وضعیت لزوماً دائمی نیست و نیاز به پیگیری منظم دارد. بسیاری از بیماران تصور می‌کنند اسلیو و بای پس تفاوت چندانی با یکدیگر ندارند، در حالی که انتخاب روش مناسب باید بر اساس عواملی مانند سن، شاخص توده بدنی، سابقه دیابت، بیماری‌های گوارشی به‌ویژه رفلاکس، وضعیت متابولیک، عادات غذایی، سوابق جراحی و شرایط عمومی بیمار انجام شود. تصمیم‌نهایی نیز پس از بررسی کامل توسط تیم درمان شامل جراح، متخصص تغذیه و در صورت نیاز سایر متخصصان اتخاذ می‌شود. مقدار محدودی افزایش وزن در سال‌های بعد از جراحی ممکن است در برخی بیماران رخ دهد و این موضوع همیشه به معنای شکست درمان نیست. رعایت برنامه غذایی، فعالیت بدنی منظم، پیگیری‌های پزشکی و اصلاح عادات رفتاری، احتمال بازگشت قابل توجه وزن را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

این نوع بی‌خوابی نشانه مشکلات مغزی است

یک مطالعه جدید می‌گوید استرس کاری می‌تواند خواب اکثر افراد شاغل میانسال را از بین ببرد و سلامت آنها را تضعیف کند. به گزارش مدیسن نت، محققان گزارش دادند که تقریباً ۷۰ درصد از یک گروه کوچک از افراد ۵۰ تا ۶۶ ساله، مشکلات خواب مداوم را تجربه کرده‌اند، حتی اگر هیچ سابقه‌ای از اختلالات خواب نداشته باشند. محققان گفتند که حتی نگران‌کننده‌ترین این است که بیش از ۹ نفر از ۱۰ نفر (۹۲ درصد) از شرکت‌کنندگان حداقل یک بار در طول مطالعه یک ساله،

آستانه بالینی اختلال خواب را تجربه کردند. «آناناسیوس تساناس»، محقق ارشد و استاد سلامت دیجیتال و علوم داده در دانشگاه ادینبورگ در بریتانیا، در یک بیانیه خبری گفت: «من واقعاً از مقیاس عظیم مشکلات خوابی که در این گروه کشف کردیم، شگفت‌زده شدم. تساناس گفت: «تجزیه و تحلیل ماه به وضوح نشان می‌دهد که بسیاری از این مشکلات خواب و آرامش روانی مربوط به کار هستند و آرامش کلی به شدت به تعادل پایدار بین کار و زندگی وابسته است.»

جدول سودوکو									
			۷	۲	۳				

۵									

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