

ما چقدر پروتئین نیاز داریم؟



خیلی از ما به انتخاب خودمان مقدار زیادی پروتئین مصرف می‌کنیم. غذاهایی که پروتئین زیادی دارند هم به وفور یافت می‌شوند. اما ما واقعا چقدر پروتئین نیاز داریم؟ و آیا مصرف پروتئین به کاهش وزن کمک می‌کند؟

خیلی از ما به انتخاب خودمان مقدار زیادی پروتئین مصرف می‌کنیم. غذا هایی که پروتئین زیادی دارند هم به وفور یافت می‌شوند. اما ما واقعا چقدر پروتئین نیاز داریم؟ و آیا مصرف پروتئین به کاهش وزن کمک می‌کند؟

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ در اوایل قرن بیستم، ویلهالمر استفانسون، کاوشگر شمالگان، در مدت ۵ سال تمام فقط گوشت خورد. یعنی رژیم غذایی او ۸۰ درصد چربی بود و ۲۰ درصد هم پروتئین. او بیست سال بعد، یعنی در ۱۹۲۸، این کار را در جریان یک آزمایش علمی در بیمارستان بلویو شهر نیویورک تکرار کرد.

استفانسون می‌خواست نشان دهد که آن‌هایی که می‌گویند انسان‌ها برای زنده ماندن به چیزهای جز گوشت هم نیاز دارند، اشتباه می‌کنند. اما از بد روزگار او در هر دو مقطع خیلی سریع به خاطر خوردن گوشت لخمی که اصلا چربی نداشت به سرعت بیمار شد. او دچار مسمومیت پروتئینی شده بود که در اصطلاح به مرض خرگوش معروف است. وقتی مصرف پروتئین خود را کاهش می‌داد و چربی بیشتری مصرف می‌کرد، نشانه‌های مریضی هم ناپدید می‌شد. جالب این‌که هنگامی که به نیویورک مراجعت کرد و مجدداً سراغ رژیم غذایی معمولی با سطح پروتئین عادی رفت، حالش بد شد، و تصمیم گرفت که تا پایان عمر ۸۳ ساله اش کربوهیدرات کمتری مصرف کند و بیشتر گوشت و چربی بخورد.

آزمایش‌هایی که او در آن زمان انجام داد یکی از معدود مواردی است که نشان می‌دهد مصرف زیاد پروتئین اثرات منفی دارد -، اما با وجود افزایش هنگفت فروش مکمل‌های پروتئینی، خیلی از ما دقیقا نمی‌دانیم که چقدر پروتئین لازم داریم، یا مصرفش چطور باشد بهتر است، و مصرف خیلی کم یا خیلی زیادش خطرناک است یا نه.

تولیدکنندگان مکمل‌ها توصیه می‌کنند که بعد از ورزش باید برای ترمیم و رشد بافت‌های عضلانی پروتئین مصرف کرد

با وجود دو برابر شدن تعداد افراد چاق در دو دهه گذشته، توجه ما به چیزهایی که می‌خوریم مرتبا در حال افزایش است. در سال‌های اخیر خیلی از مردم نان سفید را با نان سیوس دار عوض کرده‌اند و شیر پرچرب را کنار گذاشته‌اند. چیزی که حالا قفسه‌های بقالی‌ها را تصرف کرده است پروتئین است - توپ پروتئین، شمش پروتئین، و نسخه‌های جدیدی از قوت غالب سال‌های گذشته که حالا با پروتئین اضافه عرضه می‌شود، مثل غلات و سوپ. تنها کافی است که نگاهی به سهم ۱۲.۴ میلیارد دلاری مکمل‌های پروتئینی از اقتصاد در سال ۲۰۱۶ بدانیم تا مطمئن شویم که باور عمومی بر این است که مصرف هر چه بیشتر پروتئین بهتر است.

اما حالا بعضی از کارشناسان می‌گویند که مصرف غذا هایی که پروتئین (و قیمت) زیادی دارند ولخرجی بیهوده‌ای است.

بدن برای رشد و ترمیم خود به پروتئین نیاز اساسی دارد. غذا هایی که پروتئین زیادی دارند، مثل لبنیات، گوشت، تخم مرغ، ماهی، و لوبیا در معده هضم و به اسیدهای آمینه تبدیل می‌شوند، و در روده کوچک جذب می‌شوند. در ادامه وظیفه کبد است که تصمیم بگیرد که کدام یک از این اسیدها برای بدن الزامی است. هر چه باقی‌ماند از طریق ادرار دفع می‌شود.

به بزرگسالانی که فعالیت خاصی ندارند توصیه می‌شود که روزانه به ازای هر کیلوگرم وزن حدود ۷۵/۰ گرم پروتئین مصرف کنند. اگر میانگین بگیریم، سهم مرد‌ها می‌شود ۵۵ گرم و زن‌ها ۴۵ گرم - که به عبارت دیگر می‌شود دو مشت گوشت، ماهی، دانه‌های مختلف و غیره.

مصرف کمتر از نیاز پروتئین می‌تواند به ریزش مو، خشکی پوست و کاهش وزن منجر شود. آخری به این دلیل است که کمبود پروتئین باعث تحلیل رفتن عضلات می‌شود. اما این اختلالات در واقعیت به ندرت اتفاق می‌افتند و بیشتر در کسانی دیده می‌شوند که مشکلات تغذیه‌ای رنج می‌برند.

با وجود این، باور قدیمی اغلب ما این است که برای ساخت عضله به پروتئین نیاز داریم. این باور دقیقی است. تمرینات قدرتی باعث در هم شکستن پروتئین ها در عضلات می شود. اگر بخواهیم عضلات قوی تری داشته باشیم، این پروتئین ها باید خود را ترمیم کنند. نوعی از اسید آمینه به نام لوسین نقش بسیار بزرگی در شروع فرایند سنتز پروتئین ایفا می کند.

برخی از کارشناسان حتی عقیده دارند که عدم مصرف پروتئین بعد از ورزش ممکن است باعث شود تا روند تخریب عضلات از روند این سنتز سریع تر شود، و نتیجتاً چیزی به حجم عضلات اضافه نشود. توصیه تولیدکنندگان مکمل ها این است باید برای کمک به رشد و ترمیم بافت عضلانی ترکیبات پروتئینی بنوشیم، ترکیباتی که معمولاً مقدار زیاد پروتئین وی در خود دارند که از محصولات جانبی تولید پنیر است و یکی از منابع غنی لوسین به شمار می رود.

ارزش بازار مکمل های پروتئینی در سال ۲۰۱۶ میلیارد دلار بود

خیلی از مصرف کنندگان به این توصیه عمل می کنند. تحقیقی که در سال ۲۰۱۷ انجام گرفت نشان داد که ۲۷ درصد بریتانیایی ها بعد از ورزش از محصولات مغذی ورزشی نظیر شمش و شیک پروتئین استفاده می کنند. این رقم برای کسانی که بیش از یک بار در هفته ورزش می کنند به ۳۰ درصد می رسد. اما بیش از نیمی از کسانی که از این محصولات استفاده می کنند (۶۲ درصد) اطمینان ندارند که اصلاً اثری دارد یا نه.

واقعیت امر این است که تحقیقاتی که با هدف بررسی توان عضله سازی مکمل های پروتئینی صورت گرفته اند، به نتایج مختلفی رسیده اند. بررسی ۲۶ مقاله علمی در سال ۲۰۱۴ نشان داد که مکمل های پروتئینی در چند هفته ابتدایی تمرینات قدرتی هیچ تاثیری بر حجم و قدرت عضلات افرادی که سابقه ورزش ندارند نمی گذارند.

با گذر زمان، و در صورتی که بر شدت تمرینات افزوده شود، این مکمل ها ممکن است باعث رشد عضلات شوند. با این حال، این بررسی چنین نتیجه می گیرد که این تغییرات در درازمدت به اثبات نرسیده اند. مقاله دیگری که در سال ۲۰۱۲ منتشر شد می گوید که پروتئین توانایی فیزیکی، روند ترمیم پس از ورزش و حجم عضلات بدن را افزایش می دهد …، اما برای بهینه شدن این اثر بهتر است که به همراه کربوهیدرات های سریع العمل مصرف شود.

ولی حتی اگر بپذیریم که تقویت پروتئینی شاید برای ورزشکاران حرفه ای و غیرحرفه ای بعد از تمرین مفید باشد، ولی به این معنی نیست که آن ها باید سراغ مکمل و شیک بروند. کوین تپتون، استاد تربیت بدنی در دانشگاه استرلینگ، می گوید که بیشتر مردم بیش از حد توصیه شده از غذای روزانه خود پروتئین جذب می کنند. به گفته او کسی پیدا نمی شود که واقعا به مصرف مکمل احتیاج داشته باشد. جذب پروتئین از طریق این محصولات کار راحتی است، ولی چیزی در آن ها نیست که در غذا پیدا نشود. شمش های پروتئین در واقعیت چیزی نیستند جز شکلات هایی که مقداری پروتئین اضافه دارند.

آقای تپتون اضافه می کند که حتی بدن سازان هم برخلاف تبلیغات مرسوم نیاز خاصی به پروتئین وی ندارند. او می گوید متاسفانه تمرکز اصلی روی مصرف این یا آن مکمل است، در حالی که باید روی حضور در باشگاه و تمرین های سخت تر تمرکز کرد. متغیر های مهم زیادی هست، مثل خوابیدن، فشار روحی، و تغذیه.

میزان پروتئینی که در رژیم غذایی اکثر مردم وجود دارد، از نیازشان بیشتر است

بیشتر کارشناسان با این نظر آقای تپتون که پروتئین بهتر است به جای مکمل ها از طریق غذا جذب شود توافق دارند. اما گریام کلوز، استاد فیزیولوژی انسانی در دانشگاه جان مورز لیورپول، می گوید استثنائاتی هم هست، مثل ورزشکارانی که نمی توانند در روز به اندازه کافی پروتئین مصرف کنند. او می گوید من عقیده دارم که بیشتر آن ها بیش از مقدار توصیه شده به پروتئین نیاز دارند و مدارک خوبی در تایید این حرف پیدا می شود. به گفته او در چنین مواردی نوشیدن یک لیوان شیک پروتئین می تواند مفید باشد.

مصرف پروتئین می تواند برای سالخوردهگان هم مفید باشد. دلیلش این است که هر چه سنمان بیشتر می شود، پروتئین بیشتری هم برای حفظ عضلاتمان لازم داریم. اما هر چه پیرتر می شویم، علاقه غدد چشایی ما هم به مزه شیرین بیشتر می شود و میل کمتری به خوردن پروتئین نشان می دهیم.

اما استیونسون، استاد تربیت بدنی در دانشگاه نیوکاسل، دارد با تولیدکنندگان مواد غذایی کار می کند تا مقدار پروتئین

موجود در خوردنی های مورد علاقه سالخوردگان را بیشتر کند. به گفته او گذر عمر باعث می شود تا فعالیت ما کمتر شود و نحیفتر شویم، برای همین باید برای حفظ عضلات خود تلاش کنیم.

آقای کلوز می گوید سالخوردگان باید سعی کنند به ازای هر کیلو وزن ۱.۲ گرم پروتئین مصرف کنند.

خوشبختانه مصرف بیش از حد پروتئین کار خیلی سختی است. در حالی که مصرف پروتئین حد بالای مشخصی دارد، آقای تیپتون می گوید رسیدن به آن در عمل غیرممکن است. بعضی از متخصصان امور تغذیه از صدمه ای که مصرف بیش از حد پروتئین ممکن است به کلیه ها و استخوان ها بزند ابراز نگرانی می کنند، اما شواهد و مدارک کمی در میان افراد سالم وجود دارد. ممکن است فردی که از ناراحتی کلیوی رنج می برد با خوردن مقادیر زیادی پروتئین دچار مشکل شود، اما احتمال تاثیرات منفی خیلی ناچیز است.

با وجود این که پروتئین به تنهایی مضر نیست، در خیلی از مکمل های پروتئین مقادیر زیادی کربوهیدرات یافت می شود که به راحتی در روده کوچک جذب نمی شوند و باعث نفخ و دل درد می شوند. توصیه خانم استیونسون این است که نوشته های روی این مکمل ها را با دقت بخوانید. او می گوید این مکمل ها اغلب مقدار زیادی کالری و کربوهیدرات دارند که این دومی معمولا به صورت شکر است. نباید فکر کنید که، چون پروتئین زیادی دارد پس لزوما سالم هم است.

اغلب توپ های پروتئینی کالری زیادی دارند و ممکن است حاوی مقدار خیلی زیادی کربوهیدرات باشند

پروتئین مدت های مدیدی است که به کاهش وزن ربط داده می شود، و رژیم هایی مانند اتکینز و پارینه سنگی ادعا می کنند که می توانند با کاهش مصرف کربوهیدرات و افزایش میزان پروتئین مصرفی باعث طولانیتر شدن حس سیری شوند. اغلب مردم در کاهش وزن شکست می خورند، چون احساس گرسنگی می کنند، و تحقیقاتی که با استفاده از ام آرآی انجام گرفته است نشان می دهد که صبحانه ای که پروتئین زیادی دارد می تواند به کاهش اشتها در بقیه روز کمک کند.

الکس جانستون، استاد دانشگاه ابردین اسکاتلند، می گوید به اندازه کافی مدرک برای خاصیت اشباع کننده پروتئین وجود دارد. اگر می خواهید وزن خود را کم کنید، مهم است که میزان پروتئینی را که در صبحانه می خورید افزایش دهید. اما دلیلی ندارد که مکمل پروتئینی مصرف کنید. حبوبات، نان، و لبنیات کفایت می کند.

اما او اعتقادی به رژیم هایی مانند اتکینز ندارد و در تحقیقات خود فهمیده است که حذف کربوهیدرات ها می تواند باعث آسیب دستگاه گوارش شود. همان طور که می دانید، حفظ سلامت دستگاه گوارش برای دیگر ابعاد سلامت ما بسیار حیاتی است.

در عوض، توصیه خانم جانستون به افرادی که اضافه وزن دارند این است که پروتئین بیشتری در رژیم غذایی خود بگنجانند، و به میزان متعادلی هم کربوهیدرات مصرف کنند؛ ۳۰ درصد پروتئین، ۴۰ درصد کربوهیدرات، و ۳۰ درصد هم چربی. من باب مقایسه، رژیم غذایی اغلب مردم حاوی ۱۵ درصد پروتئین، ۵۵ درصد کربوهیدرات، و ۳۰ درصد چربی است.

البته مصرف بیشتر پروتئین به تنهایی باعث نمی شود که شما وزن کم کنید. مهم این است که بیشتر گوشت های کم چربی استفاده کنید، مانند مرغ و ماهی. تحقیقات در عین حال نشان می دهد که مصرف زیاد پروتئین حیوانی با افزایش وزن رابطه دارد و مخصوصا گوشت قرمز باعث افزایش احتمال ابتلا به سرطان و بیماری های قلبی می شود.

با وجود این، پروتئین هایی پیدا می شود که منبع گوشتی ندارند و به سلامت شما ضرر نمی زنند، مانند پروتئین هایی که از قارچ ها گرفته می شوند. برای نمونه، بعضی از محصولات که به عنوان جایگزین گوشت عرضه می شوند، حاوی این نوع پروتئین اند و در عین حال مقدار زیادی فیبر دارند.

پژوهشگران حالا دارند روی تاثیرات این ترکیب منحصر به فرد (پروتئین و فیبر) بر حس سیری و سطح انسولین موجود در خون که با دیابت نوع دوم ارتباط دارند تحقیق می کنند. یکی از این گروه های تحقیقاتی با مقایسه دو رژیم غذایی مبتنی بر پروتئین های قارچی و مرغ به این نتیجه رسیده است که انسولین موجود در خون کسانی که پروتئین قارچی مصرف می کنند کمتر است، ولی در کنترل میزان قند مشکلی ایجاد نمی کند. برای همین میزان انسولینی که باید در لوزالمعده آن ها تولید شود هم کمتر است.

برترین ها: مصرف بیش از اندازه پروتئین خطر چندانى ندارد. مساله خطرناک این است که گول محصولات گران قيمتى را بخوريم که بیش از نیازمان پروتئين دارند. خانم جانستون می گوید بعضى از محصولاتى که با برچسب پروتئين بالا فروخته می شوند، پروتئين چندانى ندارند، اما هزینه زیادى روی دست شما می گذارند. در هر صورت، مصرف بیش از اندازه پروتئين ولخرجى بى فايده اى است که نهایتا سر از توالت درمى آورد.

منبع: bbc