

اثرات گوشت بر چهره آدمی

گوشتها از مواد پروتئینی هستند و این پروتئینها از ۲۲ اسید آمینه بدست می آیند.



گوشتها از مواد پروتئینی هستند و این پروتئینها از ۲۲ اسید آمینه بدست می آیند. و از هر اسید آمینه هزاران چهره و صورتهای مختلف ساخته می شود این تفاوت چهره های آدمیان که روزانه شما مشاهده می کنید، به علت تفاوت اسید آمینه ها از یکدیگر است. و اگر غیر از این می بود. هرج و مرجی در جهان آفرینش رخ می داد که هیچ زمانی دارای نظم نمی شد. زیرا آدمیان دیگر پدر یا مادر یا اقوام خود را نمی شناختند. وراثت و ژنتیک نیز دستخوش این هرج و مرج می شد، و صفات ارثی آدمیان بر باد می رفت و دیگر پدر یا مادری نبود که فرزندش را بشناسد یا فرزندی پدر و مادر را.

وقتی مواد گوشتی خورده می شود، در بدن تجزیه می شود. سلولهای بدن از تجزیه آن پروتئینی را که خود می خواهند، دوباره می سازند. اگر پروتئین زیاد وارد بدن شود، ذخیره می گردد تا بعداً از آن استفاده شود. سلولهای بدن از پروتئینهای دست پرورده خود گلبولهای قرمز خون، هورمونها و آنزیم مورد لزوم را می سازند. این تغییرات شیمیایی شب و روز ادامه دارد.

اما اگر پروتئین کمتر از مقدار احتیاج به بدن برسد، گلبولهای قرمز خون، هورمونها و آنزیمها ساخته نمی شوند. در نتیجه عضلات حالت طبیعی خود را از دست می دهند و چین و چروک در صورت پیدا می شود و کم کم پیری زودرس فرا می رسد. یکی از علل چین و چروک صورت نرسیدن یا کم رسیدن مواد پروتئینی چه گیاهی و چه حیوانی است.

منابع مهم پروتئینها:

جگر، دل، قلوه، شیرتازه، پنیر، گوشت، ماهی، تخم مرغ، مخمر آب جو، جوانه گندم، شلتوک برنج، سویا و بادام زمینی و گردو است. اسیدهای آمینه میل ترکیبی زیادی با یکدیگر دارند و دارای وزن مولکولی بسیار متغیر می باشند. مثلاً نسبت به آب که وزن مولکولی آن ۱۸ است اسید آمینه گلیکوکول ۸۹ و از آلومین تخم مرغ ۳۵۰ هزار است و برای ساختن یک تخم مرغ باید هزار و دویست اسید آمینه در کنار هم قرار گیرند، تا یک تخم مرغ بوجود آید و هرگاه یک عدد تخم مرغ خورده شود، در بدن به ۱۲۰۰ اسید آمینه تجزیه می شود. پ.

اسیدهای آمینه بدن تعدادی زیادی می باشند و همه و همه نسجهای بدن از این تعداد اسید آمینه بوجود آمده است. تعداد گروه بندی اسیدهای آمینه از حد تصور بیرون است و با ارقامی مقایسه شده اند که فاصله ماه تا ستاره های دور دست است و پنجاه تا صد سال نوری با واحد کیلومتر از ما دورند (یعنی).

انسانها از این نوع تنوع ساخته شده اند. لذا تا انقراض عالم حتی بالاتر از این هم، هنوز کسی مثل کس دیگری نیست. و این تفاوت در همه آفرینش خود را نشان می دهد. در شرایط سلامتی بدن که خود گلبولین می سازد آن را با گلبول سفید همدست می کند تا باکتریها و ویروسها را نابود سازد این دفاع بدن و این طریقه به وجود آمدن راه مبارزه بر علیه جرمهای بیماریزا موقعی انجام می شود که بدن پروتئین کافی در اختیار داشته باشد، تا با مصرف آن قدرت دفاعی بدن زیاد شود و اگر چنین نباشد بیماریها ظاهر می شود. مواد پروتئینی پس از هزاران تغییر و تبدیل که بوسیله آنزیمها روی آنها انجام می شود در بدن می سوزند و انرژی تولید می کنند. پروتئینها هیدرولیز می شود و به اسیدهای آمینه تبدیل می گردند سلولها، اسید آمینه خود را انتخاب می کنند و مواد لازم بدن را می سازند اکسیژن داخل بدن ترکیب می شود انرژی.

تمام سلولهای بدن می کوشند تا انرژی موجود در غذا را برای اعمال فیزیولوژی قابل استفاده سازند. قابل ذکر است که گوشت اگر چرب نباشد چاقی به وجود نمی آورد ولی آب گوشت چرا.