

نقش پروتئین در سلامت بدن

نقش پروتئین در رشد و نمو، تشکیل و حفظ عضلات و استخوان‌ها، سیستم عصبی، ایمنی، خون‌رسانی، تنفس، گوارش و تمام فعالیت‌های حیاتی بدن بسیار مهم است.



نقش پروتئین در رشد و نمو، تشکیل و حفظ عضلات و استخوان‌ها، سیستم عصبی، ایمنی، خون‌رسانی، تنفس، گوارش و تمام فعالیت‌های حیاتی بدن بسیار مهم است.

به گزارش ایسنا، پروتئین‌ها جزو سه گروه اصلی مواد مغذی محسوب می‌شوند که حیات انسان‌ها به آن وابسته است. پروتئین‌ها، مولکول‌های درشتی هستند که مانند یک تسبیح که از دانه‌های کوچکتری تشکیل شده، از واحدهای کوچک تری به نام «اسیدآمینه» تشکیل شده‌اند و به علت داشتن عامل نیتروژنی از دو گروه دیگر کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها متمایز می‌شوند. پروتئین‌ها، نقش‌های بسیار متنوع و مهمی در بدن ایفا می‌کنند؛ سلول‌های بدن برای ادامه فعالیت خود به پروتئین‌ها وابسته هستند.

رشد و نمو، تشکیل و حفظ عضلات و استخوان‌ها، سیستم عصبی، ایمنی، خون‌رسانی، تنفس، گوارش و تمام فعالیت‌های حیاتی بدن به پروتئین وابسته است. پروتئین‌های بدن از مجموع ۲۱ نوع اسیدآمینه تشکیل شده‌اند که بدن می‌تواند فقط ۱۳ نوع را تولید کند و هشت مورد باقیمانده باید از طریق مصرف موادغذائی تأمین شود. هشت اسیدآمینه‌ای که بدن تولید می‌کند با نام «اسیدهای آمینه ضروری» شناخته می‌شوند. مواد غذایی حیوانی، بهترین منبع برای دریافت پروتئین کامل هستند؛ پروتئین کامل تمام هشت اسید آمینه ضروری را دارد. همچنین «پروتئین‌های غیرکامل» که بیشتر منبع گیاهی دارند، فقط دارای تعدادی از این اسیدآمینه‌ها هستند.

عدم دریافت کافی پروتئین با مشکلاتی مانند عقب ماندگی رشد، ضعف بدن، افزایش ابتلا به عفونت‌ها، تحلیل عضلات، ریزش مو، کاهش یادگیری، کم‌خونی و موارد دیگر همراه است. کمبود پروتئین فقط در افراد کم‌وزن و لاغر به وجود نمی‌آید، بلکه افراد با اضافه وزن که الگوی غذایی پرچرب و پرکربوهیدرات بدون توجه به منابع پروتئینی را داشته باشند نیز در معرض کمبود پروتئین قرار دارند.

به منظور تأمین پروتئین مورد نیاز بدن، منابع پروتئین باید شناخته شده و در برنامه غذایی لحاظ شوند. منابع حیوانی شامل انواع گوشت‌ها، لبنیات و تخم مرغ می‌شود؛ محدودیت‌هایی برای مصرف گوشت به ویژه گوشت قرمز به علت داشتن چربی اشباع، کلسترول و افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی باید در نظر گرفت.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، حبوبات و سویا نیز از منابع خوب پروتئین‌های گیاهی محسوب می‌شوند؛ به علت ناکامل بودن پروتئین‌های گیاهی، لازم است پروتئین‌هایی از این دست را با یکدیگر مصرف کرد تا از کفایت اسیدهای آمینه اطمینان حاصل شود. به طور مثال، حبوبات را می‌توان با غلات یا غلات را با لبنیات ترکیب کرد؛ در نتیجه یک وعده عدس پلو یا ترکیب نان با ماست وعده کاملی از نظر پروتئین است.

لازم است که آموزش‌های لازم در زمینه تنظیم سبد غذایی خانوار با هدف دریافت کافی پروتئین‌ها، با توجه به توان اقتصادی خانواده‌ها، به ویژه در ارتباط با کودکان، سالمندان و زنان باردار مورد توجه قرار گیرد.