

سرآب کاهش یا افزایش وزن یا پروتئین

خیلی از مردم در هر کاری می‌خواهند یک‌شبه ده صد ساله را طی کنند. کم و زیاد کردن وزن هم امروز دغدغه خیلی‌ها شده، آن هم در زمان کم و با آسان‌ترین شیوه‌ها.



خیلی از مردم در هر کاری می‌خواهند یک‌شبه ده صد ساله را طی کنند. کم و زیاد کردن وزن هم امروز دغدغه خیلی‌ها شده، آن هم در زمان کم و با آسان‌ترین شیوه‌ها.

جام جم سرا: یکی از روش‌های غلطی هم که این روزها باب شده، مصرف مکمل‌های پروتئینی برای کاهش یا افزایش وزن است، اما دکتر سهراب انتظاری، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان به جام‌جم می‌گوید: پروتئین هیچ‌گاه به تنهایی باعث افزایش وزن نمی‌شود و مکمل‌های پروتئینی هم چنین تاثیری ندارد. شرکت‌های دارویی‌ای هم که ادعا می‌کنند مکمل‌های پروتئینی‌شان باعث افزایش وزن می‌شود، مخفیانه و غیرقانونی به آنها هورمون‌های استروئیدی و هورمون‌های مردانه اضافه می‌کنند. او تاکید می‌کند: اگر کسی روزی یک کیلوگرم هم پروتئین بخورد، هرگز در وزنش تاثیر چندانی نخواهد داشت.

دکتر انتظاری می‌گوید: پروتئین موردنیاز بدن بین 60 تا 100 گرم در روز است و اگر کسی حتی ده برابر آن پروتئین مصرف کند، نه در بدنش ذخیره می‌شود و نه پروتئین به تنهایی باعث عضله‌سازی خواهد شد، مگر این‌که با ورزش و حداکثر دو گرم به ازای هر کیلوگرم وزن باشد.

او ادامه می‌دهد: یعنی بدن یک فرد 70 کیلوگرمی در بهترین شرایط، حداکثر می‌تواند با ورزش دو گرم به ازای هر کیلوگرم وزن خود (یعنی 140 گرم پروتئین) را صرف بافت‌سازی و نگهداری بدن کند و مصرف بیش از آن هیچ فایده‌ای ندارد. پس این تصور که مصرف پروتئین و مکمل‌ها باعث عضله‌سازی و افزایش وزن می‌شود، مخصوصا بدون ورزش، اصلا درست نیست. به گفته این استاد دانشگاه، این دو گرم پروتئین می‌تواند از طریق مصرف تخم‌مرغ، گوشت‌قمرز، شیر و... به بدن برسد و مصرف بیش از حد پروتئین به هیچ‌وجه درست نیست.

مکمل‌های پروتئین با چاشنی استروئید

این متخصص تغذیه با اشاره به این‌که بعضی از کارخانه‌های تولید مکمل پروتئین که صاحب‌نام نیستند و غیرمجازند، ممکن است به آن هورمون استروئیدی هم اضافه کنند، می‌افزاید: آنچه در واقع باعث می‌شود مردها عضلانی‌تر از خانم‌ها باشند، این هورمون‌هاست و تنها چیزی که بدون ورزش عضله می‌آورد هم هورمون‌های استروئیدی هستند، پس اگر بدن کسی بدون ورزش عضلانی شد، باید به مکمل پروتئین یا کربوهیدراتی که مصرف می‌کند، شک کند که دارای هورمون‌های استروئیدی است. کاربرد این هورمون‌ها در این مکمل‌ها و مصرف خودسرانه آنها و بدون تجویز پزشک بسیار خطرناک است و عوارض شدیدی دارد.

مصرف مکمل استاندارد هم اندازه دارد

دکتر انتظاری می‌گوید: مکمل پروتئین حتی اگر بدون هورمون‌ها و استاندارد هم باشد، نباید بیش از دو گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن مصرف شود و مصرف آن در حد مجاز درست است که عارضه‌ای ندارد، ولی پول دورریختن محسوب می‌شود، چون بدن مازاد پروتئین را دفع می‌کند.

او در این باره توضیح می‌دهد: یادمان باشد بدن ما هیچ جایی برای ذخیره پروتئین‌ها ندارد. در این مورد می‌توان آب را مثال زد؛ اگر کسی مثلا صبح 20 لیتر آب بخورد که در تمام روز به آب نیاز پیدا نکند، حداکثر تا ظهر دوام می‌آورد چون آب اضافی دفع می‌شود. مصرف بیش از نیاز بدن به پروتئین هم همین‌گونه است. پس پروتئین کمتر از دو گرم و حتی زیر چهار گرم ضرر چندانی ندارد، ولی هیچ سودی هم ندارد و بیش از چهار گرم باعث مسمومیت با پروتئین می‌شود.

پروتئین باعث افزایش وزن می‌شود؟

دکتر انتظاری در پاسخ به این پرسش می‌گوید: مصرف پروتئین اگر توام با ورزش باشد و باعث عضله‌سازی شود تا حدی می‌تواند باعث افزایش وزن شود.

بدن همه ما معمولا دو قسمت دارد؛ یک قسمت چربی و یک قسمت عضله. 20 درصد وزن عضلات ما پروتئین است پس اگر کسی بخواهد دو کیلوگرم به وزن عضلاتش اضافه شود، حتما باید 40 گرم پروتئین وارد بدنش کند، ولی عضله هرگز فقط با مصرف پروتئین اضافه نمی‌شود و با مصرف دو کیلوگرم پروتئین هم حتی یک گرم به وزن عضلات و در نهایت بدن اضافه نخواهد شد.

کاهش وزن با پروتئین ممکن است اما...

دکتر انتظاری معتقد است: اگر کسی بخواهد برای کاهش وزنش پروتئین را جایگزین کالری کند، یعنی مصرف 50 تا 60 گرم از

قندها را کم و به جایش پروتئین اضافه کند، تا حدی باعث کاهش وزن می‌شود و چندان تاثیر سویی هم ندارد چون پروتئین‌ها اگر بخواهند در بدن به چربی تبدیل شوند، خیلی کند و کم این اتفاق می‌افتد. او تاکید می‌کند: باوجود آنچه گفتم، باز هم نباید به هیچ‌وجه در مصرف پروتئین زیاده‌روی کرد چون این کار باعث دفع آب بدن می‌شود پس در واقع کاهش وزن ناشی از مصرف بیشتر پروتئین‌ها به جای کربوهیدرات‌ها، تا حد زیادی ناشی از دست دادن آب بدن هم هست، کما این‌که در ماه رمضان هم مدام تاکید می‌شود مواد پروتئینی زیاد نخورید که آب بدنتان خیلی از دست نرود. او ادامه می‌دهد: کسی که می‌خواهد با افزایش مصرف پروتئین وزن کم کند، مثلا اگر قبلا 70 گرم پروتئین مصرف می‌کرده حالا می‌تواند حداکثر مقدار آن را به 140 گرم برساند، ولی هرگز نباید مقدار مصرف را 300 تا 400 گرم افزایش دهد.

این متخصص تغذیه درباره عوارض چنین رویه‌ای می‌گوید: اگر به ازای هر کیلوگرم وزن بدن بیش از چهار گرم پروتئین مصرف کنیم؛ چه به قصد کاهش و چه افزایش وزن و عضله‌سازی، عملا وارد مرز مسمومیت می‌شویم چون حداکثر مقدار پروتئینی که بدن می‌تواند استفاده کند همان‌طور که گفتیم، دو گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن است. توجه داشته باشید چهار گرم پروتئین حداکثر مقدار پروتئینی است که بدن، نه استفاده، بلکه می‌تواند تحمل کند.

رژیم تک‌بعدی عاقلانه نیست

دکتر انتظاری از یک بعد دیگر هم به این قضیه نگاه می‌کند؛ رژیم تک‌بعدی به هیچ‌وجه عاقلانه نیست یعنی این‌که بخواهیم فقط با مصرف مواد پروتئینی بیشتر و مکمل‌های پروتئینی وزن اضافه یا کم کنیم. بدن انسان مثل ساختمانی است که با آهن، سیمان، آجر و... ساخته می‌شود و نمی‌توان فقط آن را با یکی از این مصالح ساخت. بدن ما هم روزانه باید مواد مغذی مختلفی را از گروه‌های مختلف مواد غذایی مانند لبنیات، گوشت، غلات، سبزی‌ها دریافت کند و حتی هرگز توصیه نمی‌شود مصرف چربی‌ها به صفر برسد. او ادامه می‌دهد: بدن به همه ریز مغذی‌ها و ویتامین‌ها و املاح نیاز دارد آن هم در حد متناسب، به برخی ریزمغذی‌ها و املاح و ویتامین‌ها در حد میکروگرم نیاز داریم مثل ویتامین B12 و ید، به برخی در حد میلی‌گرم مثل آهن، روی، برخی در حد چند گرم مثل پروتئین و برخی در حد چند ده گرم مثل قندها.

ممکن است بدن اگر دو هفته پروتئین دریافت نکند با شکستن ماهیچه‌ها وضع را کمی تحمل کند؛ ولی شرایطش طبیعی نیست و ممکن است حتی تا یک ماه هم عکس‌العمل شدیدی نشان ندهد، اما بالاخره عوارض خود را نشان خواهد داد. اگر پروتئین به اندازه و روزانه به مقدار کافی مصرف شود، نه بدن دچار کمبود خواهد شد نه مازاد بار متابولیک به دوش بافت‌ها می‌افتد و بافت‌ها به جای این‌که در هفتاد سالگی فرسوده شوند در سن پایین‌تری این اتفاق برایشان خواهد افتاد.