

7 نشانه کمبود پروتئین در بدن که باید بدانید

21 تیر 1404



پروتئین، یکی از حیاتی‌ترین درشت‌مغذی‌ها برای حیات و ستون فقرات بیولوژیکی بدن ماست. این مولکول‌های پیچیده، در کنار کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها، تامین‌کننده اصلی انرژی بدن به شمار می‌روند. بدن به طور مداوم پروتئین‌ها را تجزیه و اسیدهای آمینه آنها را برای بازسازی و ترمیم بافت‌ها، تولید آنزیم‌ها و هورمون‌ها، و پشتیبانی از سیستم ایمنی به کار می‌گیرد. گرچه بیشتر افراد پروتئین کافی دریافت می‌کنند، اما برخی گروه‌ها ممکن است با کمبود آن مواجه شوند که می‌تواند علائم متعددی در پی داشته باشد.

برای سلامت مطلوب، حداقل 10 درصد کالری روزانه شما باید از پروتئین تامین شود. برای تخمین نیاز گرمی، می‌توانید وزن خود (به پوند) را در 0.36 ضرب کنید. تامین پروتئین باید از منابع متنوع و در طول روز صورت گیرد؛ به عنوان مثال، یک ظرف 6 اونس ماست یونانی کم‌چرب حدود 17 گرم، یک وعده سینه مرغ بدون پوست 25 گرم، و یک فنجان لوبیا سیاه حدود 15 گرم پروتئین دارد. شناخت دقیق نشانه‌های کمبود پروتئین می‌تواند به شما در شناسایی نیازهای بدن و حفظ سلامت عمومی کمک کند.

1. تورم

یکی از شایع‌ترین و قابل مشاهده‌ترین نشانه‌های کمبود پروتئین، بروز تورم است. این تورم معمولاً در نواحی حساس به تجمع مایعات، به خصوص شکم، پاها، مچ پا و دست‌ها، ظاهر می‌شود. پروتئین‌های در گردش خون، به ویژه آلبومین، نقش حیاتی در جلوگیری از نشت مایعات از رگ‌های خونی به بافت‌های اطراف دارند. با کاهش سطح پروتئین، این مایعات تجمع یافته و باعث تورم آشکار می‌شوند. با این حال، از آنجایی که تورم می‌تواند نشانه‌ای از بیماری‌های جدی‌تر نیز باشد، همواره باید برای

تشخیص دقیق و رد سایر علل، با پزشک مشورت کنید.



2. تغییرات خلقی

پروتئین بر سلامت روان شما نیز اثرگذار است. مغز برای برقراری ارتباط بین سلول‌های عصبی از مواد شیمیایی خاصی به نام **انتقال‌دهنده‌های عصبی** استفاده می‌کند. بسیاری از این انتقال‌دهنده‌های عصبی، از جمله **دوپامین** و **سروتونین**، از اسیدهای آمینه (بلوک‌های سازنده پروتئین) ساخته می‌شوند. بنابراین، کمبود پروتئین می‌تواند تولید این انتقال‌دهنده‌های عصبی را کاهش دهد و نحوه عملکرد مغز شما را تغییر داده و منجر به تغییرات خلقی مانند احساس **افسردگی**، **اضطراب** یا حتی **پرخاشگری** بیش از حد شود.

3. مشکلات مو، ناخن و پوست

مو، ناخن و پوست همگی ساختارهای پروتئینی هستند که عمدتاً از پروتئین‌هایی چون **کراتین**، **کلاژن** و **الاستین** تشکیل شده‌اند. هنگامی که بدن شما به دلیل کمبود پروتئین نمی‌تواند این ساختارها را به درستی بسازد یا ترمیم کند، علائم ظاهری بروز می‌کند. این علائم می‌تواند شامل **نازک شدن یا شکنندگی موها**، **ریزش مو**، **پوست خشک و پوسته‌پوسته**، و ایجاد **شیارهای عمیق بر روی ناخن‌ها** باشد. گرچه عوامل دیگری نیز می‌توانند باعث این مشکلات شوند، اما کمبود پروتئین یکی از دلایل مهمی است که باید به آن توجه داشت.

4. ضعف و خستگی مداوم

یکی از بارزترین نشانه‌های کمبود پروتئین، احساس ضعف و خستگی غیرقابل توجیه است. تحقیقات نشان می‌دهد که حتی تنها یک هفته عدم مصرف کافی پروتئین می‌تواند بر قدرت و عملکرد عضلاتی که مسئول حفظ وضعیت بدنی و حرکت هستند، تأثیر منفی بگذارد. این تأثیرات به ویژه در افراد بالای 55 سال مشهودتر است. در درازمدت، کمبود مداوم پروتئین منجر به تحلیل رفتن توده عضلانی می‌شود که به نوبه خود، قدرت فیزیکی را کاهش داده، حفظ تعادل را دشوارتر می‌کند و حتی متابولیسم بدن را کند می‌سازد. همچنین، پروتئین برای ساخت گلبول‌های قرمز خون نیز ضروری است و کمبود آن می‌تواند به کم‌خونی (آنمی) منجر شود، وضعیتی که در آن سلول‌ها اکسیژن کافی دریافت نمی‌کنند و احساس خستگی شدید را تشدید می‌کند.



5. گرسنگی دائمی

این نشانه ممکن است بدیهی به نظر برسد، اما اغلب نادیده گرفته می‌شود. پروتئین به بدن انرژی می‌دهد و حس سیری طولانی‌مدت ایجاد می‌کند. پروتئین نسبت به کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها، اثر سیری‌بخشی بیشتری دارد و می‌تواند به کنترل اشتها کمک کند. اگر با وجود مصرف وعده‌های غذایی منظم، همچنان به طور مداوم احساس گرسنگی می‌کنید و تمایل زیادی به خوردن دارید، این می‌تواند نشانه‌ای باشد که بدنتان برای سیر ماندن و تامین انرژی به پروتئین بیشتری نیاز دارد. مطالعات مختلفی نشان داده‌اند که رژیم‌های غذایی غنی از پروتئین به افراد کمک می‌کند تا در طول روز احساس سیری بیشتری داشته باشند و از پرخوری جلوگیری کنند.

6. دیر خوب شدن زخم‌ها و آسیب‌ها

اگر متوجه شده‌اید که بریدگی‌ها، خراش‌ها یا حتی کبودی‌های کوچک‌تان به طور غیرمعمولی طول می‌کشد تا بهبود یابند، کمبود پروتئین می‌تواند یکی از دلایل آن باشد. این مسئله در مورد رگ به رگ شدن‌ها و سایر آسیب‌های مربوط به ورزش نیز صادق است. دلیل این امر به نقش کلاژن، پروتئین فراوانی که در پوست و بافت‌های همبند یافت می‌شود، بازمی‌گردد. کلاژن برای ترمیم و بازسازی بافت‌های آسیب‌دیده حیاتی است و کمبود پروتئین می‌تواند تولید آن را مختل کند. علاوه بر این، پروتئین‌ها برای فرآیند لخته شدن خون نیز ضروری هستند؛ بنابراین، عدم کفایت پروتئین می‌تواند توانایی بدن برای توقف خونریزی و آغاز روند بهبود

زخم را به تأخیر اندازد.

7. سیستم ایمنی ضعیف و بیماری‌های مکرر

پروتئین نقش حیاتی در حفظ یک سیستم ایمنی قوی ایفا می‌کند. اسیدهای آمینه موجود در خون شما، بلوک‌های سازنده آنتی‌بادی‌ها هستند؛ این آنتی‌بادی‌ها پروتئین‌هایی هستند که گلبول‌های سفید خون را برای شناسایی و مبارزه با عوامل بیماری‌زا مانند ویروس‌ها، باکتری‌ها و سموم فعال می‌کنند. علاوه بر این، پروتئین برای هضم و جذب سایر مواد مغذی ضروری که به سلامت عمومی بدن کمک می‌کنند، حیاتی است. شواهدی نیز وجود دارد که نشان می‌دهد پروتئین می‌تواند سطح باکتری‌های “خوب” مبارزه‌کننده با بیماری در روده شما را تغییر داده و از این طریق بر سلامت کلی سیستم ایمنی تأثیر بگذارد. بنابراین، کمبود پروتئین می‌تواند منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن شما شود و شما را مستعد ابتلا به عفونت‌های مکرر یا طولانی‌مدت سازد.



چه کسانی در معرض خطر هستند؟

در حالی که بیشتر افراد به اندازه کافی پروتئین دریافت می‌کنند، اما برخی گروه‌ها بیشتر در معرض خطر کمبود قرار دارند. این شامل افرادی است که رژیم غذایی کلی ضعیفی دارند و به اندازه کافی مواد مغذی دریافت نمی‌کنند. افراد مسن نیز ممکن است به دلیل کاهش اشتها یا مشکلات گوارشی، در دریافت پروتئین کافی با چالش مواجه شوند. بیماران سرطانی نیز اغلب به دلیل عوارض جانبی درمان یا خود بیماری، ممکن است نتوانند به میزان لازم پروتئین مصرف کنند. لازم به ذکر است که سوءتغذیه شدید ناشی از کمبود پروتئین، که به آن **کواشیورکور (Kwashiorkor)** می‌گویند، بیشتر در کشورهای در حال توسعه، به خصوص در کودکان و پس از بلایای طبیعی شیوع دارد.

نیازهای پروتئینی ورزشکاران

اگر شما به طور منظم ورزش می‌کنید و رژیم غذایی متعادلی دارید، احتمالاً میزان پروتئین کافی را دریافت می‌کنید. با این حال، ورزشکاران جدی با برنامه‌های تمرینی فشرده و سخت، نیازهای پروتئینی بالاتری دارند. این افراد ممکن است به حدود دو برابر پروتئین مورد نیاز یک فرد عادی، یعنی تقریباً 0.5 تا 1 گرم پروتئین به ازای هر پوند از وزن بدن در روز، نیاز داشته باشند. این میزان اضافی به ریکاوری عضلات، ترمیم بافت‌ها و حمایت از رشد عضلانی پس از تمرینات شدید کمک می‌کند. با این حال، بسیار مهم است که در مصرف پروتئین زیاده‌روی نکنید؛ چرا که مصرف بیش از حد آن نیز می‌تواند منجر به بروز مشکلاتی برای سلامتی شود.

سوالات متداول

چه مقدار پروتئین باید روزانه مصرف کنیم؟

برای سلامت مطلوب، حداقل 10 درصد کالری روزانه شما باید از پروتئین تامین شود. برای تخمین نیاز گرمی، می‌توانید وزن خود (به پوند) را در 0.36 ضرب کنید. البته این میزان برای ورزشکاران و گروه‌های خاص ممکن است بیشتر باشد.

علائم رایج کمبود پروتئین کدامند؟

برخی از علائم شایع کمبود پروتئین شامل تورم (ادم)، تغییرات خلقی (مانند افسردگی و اضطراب)، مشکلات مو، ناخن و پوست، ضعف و خستگی مداوم، گرسنگی دائمی، دیر خوب شدن زخم‌ها و سیستم ایمنی ضعیف است.

چرا ورزشکاران به پروتئین بیشتری نیاز دارند؟

ورزشکاران جدی با برنامه‌های تمرینی فشرده، نیازهای پروتئینی بالاتری دارند. این پروتئین اضافی به ریکاوری عضلات، ترمیم بافت‌ها و حمایت از رشد عضلانی پس از تمرینات شدید کمک می‌کند. آنها ممکن است به حدود 0.5 تا 1 گرم پروتئین به ازای هر پوند از وزن بدن در روز نیاز داشته باشند.

محصولات مرتبط



اورجینال

پروتئین وی پلاتینیوم شکلاتی دو بیس 900 گرمی | Doobis platinum whey protein chocolate

۲,۲۶۵,۰۰۰ تومان



اورجینال

پودر پروتئین وی 100 درصد آیرون مکس 1500 گرمی | Iron Max 100 % Protein Whey
Powder 1500 g

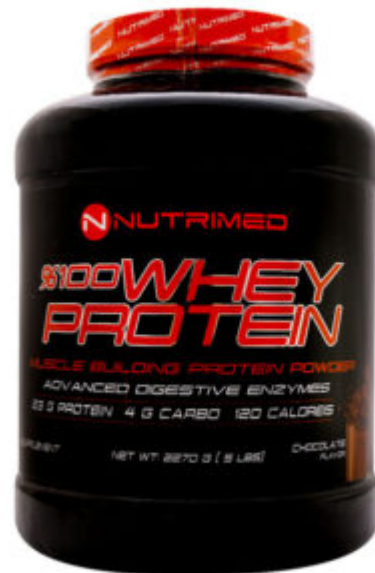
۴,۲۰۰,۰۰۰ تومان



اورجینال

پروتئین 90 آیرون مکس 1000 گرم طعم شکلات | Iron Maxx Protein 90 Powder 1000g
Chocolate Flavor

۲,۱۰۰,۰۰۰ تومان



اورجینال

پودر پروتئین وی 100 درصد نوتریمد 2270 گرم | Nutrimed Whey Protein 100 2270 g

۵,۲۱۲,۰۰۰ تومان