

نکاتی در مورد پودر پروتئین



در حالی که پودر پروتئین به یکی از محبوب‌ترین مکمل‌ها در دنیای تغذیه تبدیل شده و به نوشیدنی‌های میوه‌ای، قهوه و حتی کیک‌ها راه پیدا کرده، این پرسش همچنان باقی است که آیا مصرف هر روزه آن واقعا ضروری یا حتی بی‌خطر است؟

به گزارش ایسنا، متخصصان تغذیه می‌گویند پاسخ ساده نیست زیرا نیاز پروتئینی افراد، کیفیت مکمل‌ها و نبود نظارت رسمی بر پودرهای موجود در بازار، جواب را کمی پیچیده می‌کند.

پودر پروتئین مکملی است به شکل پودر که از منابع حیوانی (مانند وی (Whey) یا همان پروتئین آب‌پنیر) یا گیاهی (مانند سویا یا نخود) تهیه می‌شود و بسته به محصول، ممکن است حاوی شیرین‌کننده، طعم‌دهنده و افزودنی‌های دیگر به‌شامد.

برخلاف تصور رایج، همه افراد چه روزه‌ها و چه به‌طور کلی، نیازی به مصرف پودر پروتئین ندارند. بنابراین مصرف آن تنها به برخی افراد که نیاز به پروتئین بیشتری دارند یا نمی‌توانند پروتئین مورد نیاز روزه‌شان را تنها از غذا تأمین کنند، توصیه می‌شود. این افراد معمولا عبارتند از:

ورزشکاران یا افرادی که تمرین‌های مقاومتی شدید انجام می‌دهند
گیاخواران یا وگان‌هایی که به پروتئین بیشتری نیاز دارند

افراد در دوره نقاهت پس از بیماری، جراحی یا آسیب

افراد پرمشغله که نیاز به منبع پروتئین سریع و راحت دارند
افرادی که می‌خواهند وزن کم کنند، بدون اینکه عضله از دست‌دهند

اگر در یکی از این گروه‌ها قرار دارید، مصرف پودر پروتئین می‌تواند مفید باشد. با این حال بهترین توصیه، مشاوره با متخصص تغذیه برای تعیین نیاز واقعی است زیرا مکمل‌ها باید زمانی مصرف شوند که تأمین پروتئین از غذا کافی نباشد. در افراد سالمی که از غذا پروتئین کافی دریافت می‌کنند، پودر پروتئین ضروری نیست. مقدار توصیه‌شده پروتئین برای بزرگسالان، ۸۰۰ گرم به‌ازای هر کیلو وزن بدن است.

آیا ممکن است بیش‌ازحد پودر پروتئین مصرف کنیم؟
بله و زیاده‌روی می‌تواند مشکلات زیر را ایجاد کند:

- کمبودهای تغذیه‌ای: اگر بیش از نیازتان پروتئین بخورید، جا برای مواد مغذی مهم دیگر کم می‌شود.
- مشکلات گوارشی: وجود لاکتوز، مواد فرآوری‌شده یا شیرین‌کننده‌ها در برخی پودرها می‌تواند موجب نفخ، گاز یا اسهال شود و مصرف زیادشان این مشکلات را تشدید می‌کند.
- فشار بر کلیه‌ها: در افراد مبتلا به بیماری کلیوی چه مزمن و چه حاد، مصرف زیاد پروتئین می‌تواند به کلیه‌ها آسیب بیشتری وارد کند.
- قرارگیری در معرض آلاینده‌ها: به دلیل نبود نظارت اف‌دی‌ای، برخی پودرها ممکن است حاوی فلزات سنگین یا آلاینده‌هایی باشند که مصرف زیاد یا طولانی‌مدت آن‌ها خطرناک است.
- افزایش ناخواسته وزن: برخی پودرها، کالری بالایی دارند و اگر این کالری در نظر گرفته نشود ممکن است به افزایش وزن منجر شود.

آیا مصرف هر روز پودر پروتئین بی‌خطر است؟

به گزارش ایندپندنت، برای اغلب بزرگسالان سالم، مصرف روزه‌ها پودر پروتئین در محدوده توصیه‌شده بی‌خطر است اما ایمنی مصرف روزه‌ها به وضعیت سلامت فرد، رژیم غذایی کلی و کیفیت پودر پروتئین بستگی دارد. بنابراین انتخاب محصول مناسب بسیار مهم است.

چطور یک پودر پروتئین سالم انتخاب کنیم؟

بهترین گزینه‌ها آن‌هایی هستند که ترکیبات ساده و شفاف دارند. نداشتن شکر افزوده یا افزودنی‌های مصنوعی زیاد و برهیز از مخلوط‌های اختصاصی که مقدار دقیق مواد را اعلام نمی‌کنند هم مهم است.

سلامت

آسیب‌پنهانی که خطر زوال عقل را افزایش می‌دهد



– کاهش سریع‌تر در حافظه و توانایی حل مسئله در آنان مشاهده شد.

– در ۸۰ سالگی توان شناختی‌شان معادل توان افرادی بود که یک سال و نیم از آنان مسن‌تر بودند.

– این تفاوت در ۹۰ سالگی به دو سال افزایش یافت.

نتایج تصویربرداری مغزی

از میان شرکت‌کنندگان، ۶۴۱ نفر ام‌آرای مغز انجام دادند. در افرادی که سطح تروپوئین خونشان بالاتر بود، هیپوکامپ یا ناحیه کلیدی حافظه کوچک‌تر بود و ماده خاکستری مغز هم حجم کمتری داشت. این یافته‌ها نشان داد مغز این افراد از نظر ساختار، حدود سه سال پیرتر به نظر می‌رسید.

دکتر «سامیون چن»، نویسنده اصلی این مقاله، می‌گوید: این طولانی‌ترین مطالعه‌ای است که ارتباط سطح بالای تروپوئین را با افت شناختی و زوال عقل بررسی کرده است. به نظر می‌رسد اندازه‌گیری تروپوئین در میانسالی می‌تواند شاخص بهتری برای پیش‌بینی خطر دمانس باشد.

پروفسور «برایان ویلیامز» از بنیاد قلب انگلیس می‌افزاید: سلامت قلب و مغز از هم جدا نیستند. توجه به سلامت قلب در طول زندگی، بهترین امکان را برای سالم ماندن مغز فراهم می‌کند.

مغز آسیب می‌رساند و باعث کاهش حافظه، قدرت تفکر و دیگر توانایی‌های شناختی می‌شود. بر اساس گزارش «کمیسوین زوال عقل لنست» در سال ۲۰۲۴، حدود ۱۷ درصد موارد زوال عقل را می‌توان با بهبود عوامل قلبی‌عروقی مانند کنترل فشار خون، کلسترول، فعالیت بدنی و حفظ وزن مناسب پیشگیری کرد یا به تأخیر انداخت.

روش مطالعه

در این پژوهش حدود ۶۰۰۰ نفر از کارکنان خدمات دولتی انگلیس بررسی شدند. همه افراد بین ۴۵ تا ۶۹ سالگی آزمایش تروپوئین با حساسیت بالا انجام دادند. در زمان این آزمایش‌ها هیچ یک دچار زوال عقل یا بیماری قلبی‌عروقی نبودند.شرکت‌کنندگان به طور میانگین به مدت ۲۵ سال پیگیری شدند و در چندین مرحله آزمون‌های حافظه و عملکرد شناختی انجام دادند. در طول مطالعه، ۶۹۵ نفر به زوال عقل مبتلا شدند. مقایسه این افراد با افراد همسن و در شرایط مشابه آنان نشان داد سطح تروپوئین آنها هفت تا ۲۵ سال پیش از تشخیص به طور پیوسته بالاتر بوده است.

در افرادی که در ابتدای مطالعه بالاترین سطح تروپوئین را داشتند نتایج زیر مشاهده شد:

– احتمال ابتلا به زوال عقل در این افراد ۳۸ درصد بیشتر بود.

فواید و خواص فوق العاده شیره انگور



اعصاب و بهبود خلق و خو، افزایش نشاط و انرژی افراد دچار افسردگی می‌شود.

بهبود عملکرد گوارش

مصرف شیره انگور سبب پاکسازی روده و معده، دفع اوره از بدن شده و ضد نفخ است، به همین دلیل موجب بهبود عملکرد دستگاه گوارش می‌شود.

بازکنندگی مجاری کبد

شیره انگور سبب بازکنندگی گرفتگی‌ها می‌شود به همین خاطر مصرف شیره انگور همراه با سرکه انگور برای جلوگیری از ایجاد انسداد در مجاری کبد توصیه می‌شود.

بهبود سرفه

شیره انگور اثر نرم کنندگی و ضدالتهابی در ناحیه حلق دارد و قرقره مخلوط شیره انگور و آب به افرادی که در فصل زمستان دچار التهاب حلق و سرفه می‌شوند، توصیه می‌گردد.

افزایش وزن و چاقی

کالری شیره انگور به دلیل قندی که در این ماده غذایی وجود دارد به نسبت زیاد است. هر ۱۰۰ گرم شیره انگور دارای ۲۲۹ کالری است بنابراین مصرف شیره انگور به افراد کم بنیه و لاغر برای چاق شدن و تأمین انرژی بدن توصیه می‌شود.

بهبود سرفه

شیره انگور اثر نرم کنندگی و ضدالتهابی در ناحیه حلق دارد و قرقره مخلوط شیره انگور و آب به افرادی که در فصل زمستان دچار التهاب حلق و سرفه می‌شوند، توصیه می‌گردد.

افزایش وزن و چاقی

کالری شیره انگور به دلیل قندی که در این ماده غذایی وجود دارد به نسبت زیاد است. هر ۱۰۰ گرم شیره انگور دارای ۲۲۹ کالری است بنابراین مصرف شیره انگور به افراد کم بنیه و لاغر برای چاق شدن و تأمین انرژی بدن توصیه می‌شود. مصرف زیاد این شیره به افراد چاق یا کم تحرک توصیه نمی‌شود.

خواص شیره انگور برای پوست

شیره انگور انرژی زا بوده و کالری فراوانی دارد به همین خاطر برای چاقی موضعی صورت موثر است. برای چاقی صورت می‌توانید از شربت تهیه شده از شیره انگور استفاده کنید و یا شیره انگور را به شیر یا شیر برنج افزوده و نوش جان نمایید.

خواص شیره انگور برای پوست

فواید شیره انگور برای پوست عبارتند از:

مصرف شیره انگور باعث ترمیم بافت‌های آسیب دیده پوست و جلوگیری از پیری پوست می‌شود.

مصرف شیره انگور با افزایش گلبول‌های قرمز خون به خوش رنگی و سرخی پوست صورت کمک می‌کند.

مصرف شیره انگور سبب محافظت از پوست در برابر آتار مضر نور آفتاب می‌شود.

مصرف شیره انگور برای التیام ورم‌هایی که به علت ضربه در بدن ایجادشده، بسیار موثر است.

مصرف شیره انگور به صورت خوراکی یا ماسک سبب از بین رفتن لک و چین وچروک‌های صورت‌شده و از افتادگی پوست پیشگیری می‌کند.

فواید شیره انگور برای مو

لینولئیک اسید موجود در شیره انگور موجب سلامت

دوشنبه ۲۶ آبان ۱۴۰۴ / شماره ۱۶۹۴۶ / سال سی ویکم **نورخوستان** ۷

چه کسانی بعد از ۴۰ سالگی (آسپرین بچه) بخورند



یک متخصص قلب و عروق و فوق تخصص آنژیوپلاستی، در خصوص باید و نباید مصرف «آسپرین بچه» بعد از ۴۰ سالگی با هدف پیشگیری از مشکلات قلبی عروقی، نکاتی را توضیح داد.

رضا روان پارسا، در گفتگو با خبرنگار مهر گفت: یکی از پرسش‌های بسیار رایج در جامعه این است که آیا همه افراد از حدود ۴۰ یا ۵۰ سالگی به بعد، باید روزه‌ها یک عدد «آسپرین بچه» برای پیشگیری از سکنه قلبی یا مغزی مصرف کنند. این باور به حدی در جامعه شایع است که بسیاری آن را به عنوان یک حقیقت مسلم پزشکی پذیرفته‌اند، در حالی که علم امروز چنین توصیه‌ای ندارد و حتی در مواردی آن را خطرناک می‌داند.

وی افزود: آسپرین دارویی است که با مهار چسبندگی پلاکت‌ها، احتمال تشکیل لخته در عروق را کاهش می‌دهد. این ویژگی باعث شده که یکی از مهم‌ترین داروهای «پیشگیری ثانویه» از حوادث قلبی عروقی باشد؛ یعنی برای افرادی که قبلاً دچار گرفتگی عروق، سکنه قلبی، اسنتنت گذاری یا سکنه مغزی شده‌اند، مصرف روزه‌ها آسپرین نقش حیاتی دارد و می‌تواند خطر عود بیماری را به میزان قابل توجهی (حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد) کاهش دهد. در این گروه از بیماران، فواید آسپرین بسیار بیشتر از خطرات احتمالی آن (مثل خون‌ریزی گوارشی) است. بنابراین، مصرف آن باید ادامه یابد مگر در موارد خاص که پزشک تصمیم به قطع آن بگیرد.

این متخصص قلب و عروق ادامه داد: اما ماجرا در مورد پیشگیری اولیه یعنی مصرف آسپرین در افرادی که تا امروز هیچ‌گونه بیماری قلبی یا عروقی نداشته‌اند، متفاوت است. در این افراد، سود احتمالی مصرف آسپرین در پیشگیری از اولین سکنه قلبی یا مغزی، معمولاً بسیار کمتر از خطر خون‌ریزی‌هایی است که ممکن است به دنبال مصرف روزه‌ها آن ایجاد شود. بر اساس مطالعات بزرگ و گایدلاین‌های جدید انجمن قلب آمریکا و کالج کاردیولوژی، استفاده روزه‌ها از آسپرین برای همه افراد بالای ۴۰ یا ۵۰ سال توصیه نمی‌شود.

روان پارسا تأکید کرد: در واقع تصمیم به تجویز آسپرین در پیشگیری اولیه باید شخصی‌سازی شود و بر پایه برآورد دقیق ریسک ۱۰ ساله بیماری قلبی عروقی صورت گیرد. در این تعیین ریسک، عواملی چون سن، جنس، فشار خون، کلسترول، سیگار، دیابت و سابقه خانوادگی بیماری قلبی در نظر گرفته می‌شود.

وی تصریح کرد: بر اساس توصیه‌های فعلی اگر ریسک ۱۰ ساله فرد کمتر از ۱۰ درصد باشد، آسپرین نباید تجویز شود؛ و تنها در ریسک‌های بیش از ۱۰ درصد، در غیاب موارد منع مصرف، ممکن است تجویز آسپرین مدنظر قرار گیرد. بنابراین توصیه امروزی جامعه قلب و عروق این است که آسپرین در پیشگیری ثانویه، یعنی در کسانی که سابقه سکنه یا بیماری قلبی دارند، ضروری و نجات‌بخش است؛ اما در پیشگیری اولیه، تنها باید برای افراد پرریسک و با انتخاب دقیق تجویز شود و نه به صورت عمومی برای همه افراد میانسال.

روان پارسا اظهار داشت: در نهایت اگر کسی مایل است بداند آیا خودش کاندید مناسبی برای مصرف آسپرین هست یا نه، باید ابتدا از نظر شرایط قلبی عروقی و نیز ریسک فاکتورهای مانند فشارخون، چربی خون، دیابت و…، توسط پزشک ارزیابی شود و سپس با استفاده از محاسبه ریسک ۱۰ ساله، تصمیم آگاهانه گرفته شود.

وی در پایان گفت: خوددرمانی ناآگاهانه با آسپرین نه تنها بی‌فایده، بلکه در بسیاری از موارد می‌تواند آسیب رسان باشد. به زبان ساده، آسپرین برای قلب سالم نیست؛ بلکه برای قلبی است که در خطر واقعی قرار دارد.

اسید چرب امگا ۳ و تاثیر متفاوت بر متابولیسم افراد

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد اسید چرب امگا ۳ (EPA)متابولیسم هر فرد را به‌طور متفاوتی تحت تأثیر قرار می‌دهد.
باشگاه خبرنگاران جوان – نتایج یک مطالعه تازه نشان می‌دهد که فواید سلامتی اسید ایکوزاپنتانویک (EPA)، اسید چربی که با محافظت قلب مرتبط است، می‌تواند از فردی به فرد دیگر تفاوت زیادی داشته باشد. این پژوهش بر نقش حیاتی متابولیسم فردی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی–عروقی تأکید می‌کند.

دانشمندان در فنلاند بررسی کرده‌اند که اسید ایکوزاپنتانویک (EPA)، یکی از اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در روغن ماهی، چگونه بر سطح چربی‌های خون و متابولیسم کلی در بزرگسالان سالم اثر می‌گذارد. در حالی که پیش‌تر نشان داده شده بود EPA خطر بیماری‌های قلبی–عروقی را در افراد دارای کلسترول بالا یا مشکلات قلبی را کاهش می‌دهد، تأثیر آن بر کسانی که چنین مشکلاتی ندارند همچنان نامشخص باقی مانده بود. همچنین اطلاعات کمی درباره نحوه تجمع EPA در لیپوپروتئین‌ها [] حامل‌های چربی در جریان خون وجود داشت.

در این تحقیق، ۳۸ داوطلب دوزهای بسیار بالایی از مکمل EPA دریافت کردند. نمونه‌های خون گرفته‌شده قبل، حین و پس از آزمایش، تفاوت‌های چشمگیری در واکنش هر فرد به این اسید چرب نشان داد. نمونه‌های گرفته‌شده در طول مصرف مکمل، اثر EPA را در همه شرکت‌کنندگان نشان می‌دهد هر فرد یک لیپیدوم لیپوپروتئینی منحصر به فرد در گردش خون دارد.

این مطالعه همچنین نشان داد که EPA به‌طور موثر جذب می‌شود و غلظت آن در خون چند برابر می‌شود. با این حال، سطح آن پس از پایان مصرف مکمل به‌سرعت کاهش می‌یابد. قوی‌ترین پاسخ‌ها در شرکت‌کنندگانی مشاهده شد که سطح پایه EPA آن‌ها پایین بود. علاوه بر این، EPA پروفایل چربی خون را بهبود می‌بخشد و اتصال لیپوپروتئین‌ها به اجزای دیواره شریان‌ها را کاهش می‌دهد. این کاهش اهمیت دارد، زیرا تجمع چنین لیپوپروتئین‌هایی عامل اصلی ایجاد آترواسکلروز است.

به دلیل کوتاه‌مدت بودن مطالعه، اثرات بلندمدت همچنان ناشناخته باقی مانده است. با این وجود، نتایج نشان می‌دهد که EPA ترکیب چربی خون و مکانیسم‌های خطر مرتبط با آترواسکلروز را حتی در افراد سالم نیز تغییر می‌دهد. یافته‌ها، اهمیت متابولیسم را در پیشگیری از بیماری‌های قلبی–عروقی برجسته می‌کند. اثرات EPA بیش از آنچه انتظار داشتیم بین افراد متفاوت بود. همچنین نشان داده شده که این اثرات به‌سرعت از بین می‌روند.

محققان قصد دارند آزمایش‌های سلولی انجام دهند تا مشخص شود مصرف EPA چگونه بر عملکرد سلول‌های التهابی و به ویژه میزان واسطه‌های لیپیدی مهارکننده التهاب اثر می‌گذارد. جالب است ببینیم که تغییرات رژیم غذایی چگونه کیفیت لیپوپروتئین یا همان اثر انگشت لیپیدی فردی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.منبع: وزارت بهداشت