هشدار درباره خطر مرگبار بوتولیسم در کنسروهای آلوده

عبدالعظیم بهفر، مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو با هشدار درباره خطر مسمومیت بوتولیسم اعلام کرد: مصرف مواد غذایی آلوده و کنسروهایی که در شرایط نامناسب تهیه یا نگهداری شده‌اند، می‌تواند به فلج عضلات تنفسی و حتی مرگ منجر شود.

خبرهایی که نمی‌بینید

میانگین سن سکته مغزی در ایران ۱۰ سال کمتر از جهان

احسان شریفی‌پور، دبیر انجمن سکته مغزی ایران با بیان اینکه تعداد سکته‌های مغزی بیش از ۱۰۰هزار مورد در سال است، گفت: اگر میانگین سن بروز سکته مغزی در سطح جهان ۷۰ تا ۸۰ سال باشد، متوسط سن سکته مغزی در کشور ما ۶۰ تا ۷۰ سال است.

صفحه‌آرا: حامد یزدانی

تغذیه

نجات پوست با تغذیه درست

پوست بزرگ‌ترین اندام بدن است و باید در تمام طول عمر همراه ما باشد. پوستی که به خوبی از آن مراقبت شده، علاوه بر اینکه ظاهری جوان به ما می‌بخشد، به‌طور فعال به سلامت کلی ما نیز کمک می‌کند.

اما از آنجا که پوست به مثابه سدی میان بدن ما و دنیای بیرون عمل می‌کند، به‌شدت در معرض آسیب قرار می‌گیرد. به گفته ژان کروتمن، استاد درماتولوژی در مؤسسه تحقیقاتی لایبنیتس برای پزشکی محیط‌زیستی، عوامل محیطی بسیاری در پیری پوست نقش دارند؛ از جمله آلودگی هوا، ازن و تغییرات اقلیمی.

تحقیقات فراوانی وجود دارد که نشان می‌دهد رژیم غذایی سرشار از غذاهای گیاهی برای حفظ سلامت پوست ما مهم است. مصرف میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ مفید است؛ زیرا حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی هستند که به محافظت از پوست در برابر آسیب‌های ناشی از آلودگی و نور خورشید کمک می‌کنند. هویج، فلفل و گوجه‌فرنگی سرشار از کاروتنوئیدها، از جمله لوتئین، لیکوپن و بتاکاروتن هستند.

همچنین ویتامین E که در آجیل و دانه‌ها فراوان است، پوست را از آسیب سلولی و پیری محافظت می‌کند و کمبود این ویتامین می‌تواند بر سلامت پوست، از جمله بهبود کندتر زخم‌ها، تأثیر بگذارد. منابع خوب آن شامل بادام، فندق، دانه کاج و بسیاری از روغن‌های دانه‌هاست. آجیل همچنین حاوی اسیدهای چرب امگا ۶است که می‌تواند سد دفاعی پوست را تقویت کند تا رطوبت بیشتری داشته باشد.

وقتی رژیم غذایی متنوعی سرشار از محصولات تازه، مغزها و دانه‌ها مصرف می‌کنیم، میکروب‌های روده از آن سود می‌برند؛ به همین ترتیب، پوست ما نیز بهره‌مند می‌شود. دلیل این امر آن است که سلامت روده و پوست ما پیوندی تنگاتنگ با یکدیگر دارند. پژوهشگران از این ارتباط با عنوان «محور روده-پوست» یاد می‌کنند.

به گفته رابرت هکمن، استاد تغذیه دانشگاه کالیفرنیا دیویس وقتی طیف متنوعی از غذاهای گیاهی را مصرف می‌کنیم، میکروب‌های موجود در روده ما ترکیباتی آزاد می‌کنند که دارای خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی هستند. این ترکیبات بر پوست ما نیز تأثیر می‌گذارند. یک میکروبیوم روده‌ای سالم‌تر می‌تواند با تقویت سیستم ایمنی بدن، به بهبود وضعیت پوست نیز کمک کند.

یکی از راه‌های بهره‌مندی از این مزایا، مصرف طیف گسترده‌ای از غذاهای گیاهی است؛ از جمله میوه‌ها و سبزیجات، حبوبات، غلات کامل، گیاهان معطر و ادویه. این کار می‌تواند موجب کاهش استرس، بهبود کیفیت خواب و محافظت در برابر مشکلات پوستی نظیر پسوریازیس شود.

با کارشناس

همه کم‌خونی‌ها از فقر آهن نیستند

بسیاری از افراد با احساس خستگی، ضعف یا سرگیجه تصور می‌کنند دچار کم‌خونی شده‌اند و بدون انجام آزمایش، مصرف قرص آهن را آغاز می‌کنند؛ درحالی که متخصصان هشدار می‌دهند همه کم‌خونی‌ها ناشی از کمبود آهن نیستند و مصرف خودسرانه این مکمل نه‌تنها کمکی به درمان نمی‌کند، بلکه در برخی موارد می‌تواند به کبد، قلب و سایر اندام‌ها آسیب برساند.

دکتر ایرج خسرونیا، فوق‌تخصص بیماری‌های گوارش و کبد در این‌باره به همشهری می‌گوید: «درمان کم‌خونی در گرو تشخیص علت یا علت‌های آن است؛ چون همه کم‌خونی‌ها ناشی از فقر آهن نیستند؛ مثلا کم‌خونی می‌تواند ناشی از زخم معده یا روده، خونریزی بواسیر یا دستگاه گوارش، بیماری‌های خونی مانند تالاسمی، نارسایی کبد، اختلالات تیروئید، نارسایی کلیه، سرطان، شیمی‌درمانی یا بیماری‌های خودایمنی باشد.»

بنابراین مصرف خودسرانه قرص آهن نه‌تنها همیشه مفید نیست، بلکه در برخی افراد می‌تواند مضر هم باشد. کارشناسان تأکید می‌کنند که مصرف قرص آهن باید تنها بعد از تشخیص کمبود آهن و با تجویز پزشک انجام شود.

متخصصان تأکید دارند که همه کم‌خونی‌ها ناشی از کمبود آهن نیستند و اگر علت کم‌خونی کمبود ویتامین B12، اسید فولیک، بیماری‌های مزمن یا بیماری‌های ارثی باشد، مصرف قرص آهن به رفع کم‌خونی کمکی نمی‌کند.

درضمن مصرف خودسرانه ممکن است تشخیص بیماری اصلی را به تأخیر بیندازد. مثلا اگر کم‌خونی ناشی از خونریزی گوارشی یا حتی سرطان روده باشد، صرفا خوردن قرص آهن مشکل اصلی را پنهان می‌کند و تشخیص دیرتر انجام می‌شود.

دکتر خسرونیا به یک اشتباه رایج در جامعه درباره کم‌خونی اشاره می‌کند: «یکی از اشتباهات رایج این است که تصور می‌کنند کم‌خونی دارند و به همین دلیل دست به مصرف خودسرانه قرص‌های آهن می‌زنند، اما وقتی آزمایش انجام می‌دهند، مشخص می‌شود که اصلاً کم‌خونی ندارند. از طرف دیگر، ممکن است فرد واقعا کم‌خون باشد، اما خودش متوجه نشود؛ یعنی هموگلوبین خونش حتی به حدود ۱۰ یا ۱۱ برسد، اما علامت واضحی نداشته باشد یا علائمش را به دلایل دیگری نسبت دهد.»

این فوق‌تخصص بیماری‌های گوارش و کبد تأکید می‌کند: «به همین دلیل توصیه می‌شود هر فردی که بیشتر از ۳۰ سال دارد، حداقل هر ۶ماه یک‌بار آزمایش خون انجام دهد تا از نظر کم‌خونی، قند خون، عملکرد کلیه‌ها، کبد و کبد چرب بررسی و اگر مشکلی وجود دارد، به‌موقع تشخیص داده شود.»

درباره خطرات مصرف خودسرانه قرص آهن هم دکتر خسرونیا توضیح می‌دهد: «مصرف خودسرانه قرص آهن کار خطرناکی است؛ چون می‌تواند باعث تجمع آهن در بدن شود. در افرادی که کمبود آهن ندارند، آهن اضافی ممکن است به کبد آسیب بزند و مثلا باعث سیروز کبدی شود. همچنین می‌تواند به قلب و سایر اندام‌ها آسیب برساند.»

نسخه‌های امیدبخش

خبرهای خوب از پیشرفت‌های پزشکی و کاهش هزینه‌های درمان در ایران

گزارش

گروه تندرستی | پیشرفت پزشکی فقط در پیچیده‌تر شدن روش‌های درمانی خلاصه نمی‌شود؛ زمانی می‌توان از توسعه سلامت سخن گفت که دستاوردهای علمی به افزایش امید بیماران، دسترسی آسان‌تر به خدمات تخصصی و کاهش هزینه‌های درمان منجر شود.

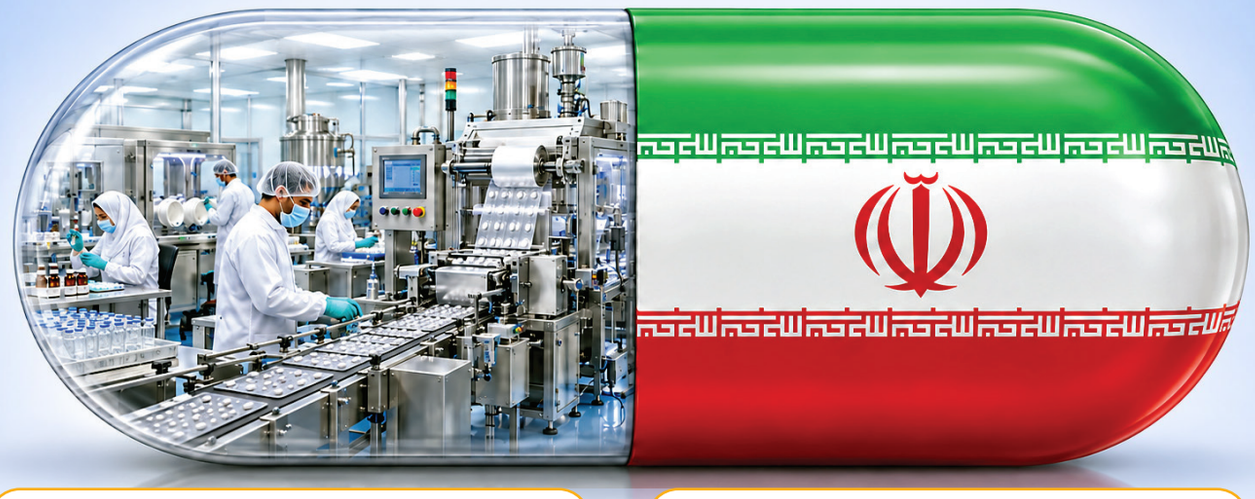
ایران در سال‌های اخیر، همزمان با توسعه توانمندی‌های پزشکی و دارویی، گام‌هایی برای گسترش حمایت‌های بیمه‌ای و کاهش پرداخت از جیب بیماران برداشته و این اتفاق طی ماه‌های اخیر شتاب بیشتری گرفته است. از رایگان شدن خدمات پیوند قلب و پوشش هزینه‌های درمان سرطان در مراکز دولتی تا ارائه خدمات پیشگیرانه دندانپزشکی برای گروه‌های هدف. قرار گرفتن ایران در میان کشورهای پیشرو در پیوند سلول‌های بنیادی چشم، ثبت هزارمین پیوند سلول بنیادی کودکان، تولید رادیوداروها و توسعه فناوری بومی درمان سرطان نیز بخشی از این مسیر است. در کنار این دستاوردها، ورود داروی ایرانی به بازار اروپا و ساماندهی تأمین تجهیزات پزشکی بیماران بستری، تصویری از تلاش برای پیوند دادن پیشرفت علمی با حمایت از مردم و کاهش بار مالی بیماری ترسیم می‌کند. در ادامه، بخشی از این دستاوردها را مرور می‌کنیم.

خدمات پیوند قلب رایگان شد

خدمات پیوند قلب در سراسر کشور رایگان شد. محمد رئیس‌زاده، رئیس سازمان نظام پزشکی با اعلام این خبر به همشهری گفت: نزدیک به ۲هزار بیمار در فهرست انتظار پیوند قلب قرار دارند و رایگان شدن این خدمات گام مثبتی برای حمایت از آنهاست. به گفته او، با وجود توانمندی جراحان ایرانی در انجام جراحی‌های پیچیده پیوند قلب بزرگسالان و کودکان، حق‌الزحمه این جراحی‌ها تاکنون ناچیز بوده، اما براساس مصوبات جدید شورای عالی بیمه و کتاب ارزش‌های نسبی خدمات سلامت، پرداخت مناسب و یکسانی برای جراحان تمام‌وقت و غیرتمام‌وقت در نظر گرفته شده است.

جزو ۵ کشور برتر در پیوند سلول‌های بنیادی چشم

ایران در جمع ۵کشور پیشروی جهان در پیوند سلول‌های بنیادی چشم قرار دارد؛ روشی پیشرفته برای درمان آسیب‌های شدید سطح چشم ناشی از سوختگی‌های شیمیایی و حرارتی. حامد قاسمی، رئیس انجمن علمی چشم‌پزشکی ایران به همشهری گفت: در این بیماران، ابتدا باید سلول‌های بنیادی آسیب‌دیده بازسازی تا امکان پیوند موفق قرنیه فراهم شود. به گفته او، دانش و تجهیزات این درمان در ایران وجود دارد و نیازی به اعزام بیماران به خارج نیست. این خدمات در بیمارستان‌های دولتی فارابی و لبافی‌نژاد ارائه می‌شود و بیش از ۸۵درصد هزینه‌ها تحت پوشش بیمه است.



شیمی درمانی در مراکز دولتی رایگان شد

محمد غلام‌نژاد، مدیرکل بیمه سلامت استان تهران از پوشش هزینه‌های شیمی‌درمانی و رادیوتراپی بیماران سرطانی در مراکز دولتی از محل صندوق بیماران خاص و صعب‌العلاج خبر داد و گفت که حمایت‌های این صندوق طی دوسه سال اخیر گسترش یافته و در مراکز خصوصی نیز بخشی از هزینه‌ها براساس ضوابط پرداخت می‌شود. غلام‌نژاد همچنین افزود: بیماران برای هزینه‌های خارج از بسته‌های بیمه‌ای می‌توانند مدارک خود را ارائه دهند تا درصورت تأیید کمیته مربوطه، تا سقف ۱۰۰میلیون تومان کمک‌هزینه دریافت کنند.

در میان کشورهای برتر تولید داروهای بایوتک

تولید داروهای تک‌از محورهای مهم توسعه فناوری دارویی به شمار می‌رود و صنعت دارویی ایران به جایگاه خوبی در سطح جهانی دست یافته است. محمد هاشمی، سخنگوی سازمان غذا و دارو در این باره گفته که ایران اکنون جزو ۱۰کشور برتر در حوزه داروهای بیوتکنولوژیک به‌شمار می‌آید. به گفته هاشمی، در حال حاضر بیش از ۹۷درصد نیاز دارویی کشور از نظر تعداد اقلام در داخل تأمین می‌شود و این شاخص طی سال‌های اخیر روندی افزایشی داشته و از حدود ۹۵درصد در سال ۹۶ به نزدیک ۹۸درصد طی سال‌های اخیر رسیده است. به لحاظ ارزش ریالی نیز حدود ۸۷درصد بازار دارویی در اختیار تولیدکنندگان داخلی است.

فناوری ایرانی برای هدف‌گیری سلول‌های سرطانی

پژوهشگاه ملی سرطان جهاد دانشگاهی از فناوری بومی طراحی، مهندسی ژنتیک، تولید و خالص‌سازی ویروس‌های انکولایتیک رونمایی کرد؛ ویروس‌هایی که با قابلیت تکثیر هدفمند در سلول‌های سرطانی ظرفیت تازه‌ای برای توسعه درمان‌های نوین سرطان ایجاد می‌کنند. در این پروژه، نخستین فرآورده پس از موفقیت در مطالعات آزمایشگاهی و پیش‌بالینی، وارد مرحله کارآزمایی بالینی شده است. ایجاد نخستین زیرساخت فناورانه بومی کشور در این حوزه امکان توسعه نسل‌های بعدی ویروس‌های درمانی و کاهش وابستگی به فناوری‌های خارجی را فراهم می‌کند. این فناوری می‌تواند مسیر پژوهش و توسعه درمان سرطان‌های صعب‌العلاج را گسترش دهد.

داروی ایرانی در بازار اروپا

داروی تریپاراتاید با نام تجاری زاندوریا موفق به دریافت مجوز عرضه در بازار اتحادیه اروپا شد. این داروی زیستی برای درمان پوکی استخوان در بیماران واجد شرایط کاربرد دارد و پیش‌تر با نام تجاری سینوپار در ایران عرضه شده بود. دریافت این مجوز پس از ارزیابی‌های علمی، فنی و بالینی و بررسی کیفیت، ایمنی و اثربخشی محصول انجام شده است. شرکت دارویی سیناژن با این دستاورد امکان صادرات دارو به کشورهای اتحادیه اروپا را به دست آورده است؛ موفقیتی که می‌تواند مسیر حضور محصولات دارویی ایرانی را در بازارهای بین‌المللی و توسعه صادرات داروهای زیستی کشور هموار کند.

ثبت هزارمین پیوند سلول بنیادی کودکان

مرکز طبی کودکان تهران اوایل مهر امسال با انجام هزارمین پیوند سلول‌های بنیادی در کودکان، نقطه عطفی در درمان بیماری‌های سخت دوران کودکی رقم زد. امیرعلی حمیدیه، رئیس مرکز سلول‌های بنیادی دانشگاه علوم پزشکی تهران این روش را آخرین فرصت نجات بسیاری از کودکانی دانسته که به درمان‌های معمول پاسخ نمی‌دهند. پیوند سلول‌های بنیادی برای درمان حدود ۷۰بیماری کاربرد دارد. پیوند سلول‌های بنیادی یکی از گران‌ترین درمان‌های پیشرفته جهان است و در آمریکا تا ۹۰۰هزار دلار هزینه دارد، اما در مراکز دولتی ایران حدود ۹۰درصد هزینه‌ها تحت پوشش بیمه و تقریبا رایگان است.

خدمات دندانپزشکی رایگان شد

با مصوبه شورای عالی بیمه سلامت، مجموعه‌ای از خدمات پیشگیرانه دهان و دندان در مراکز جامع سلامت برای کودکان زیر ۱۴ سال، مادران باردار و شیرده و سالمندان بالای ۶۰سال به‌صورت رایگان ارائه می‌شود. این تصمیم با هدف کاهش هزینه‌های دندانپزشکی خانواده‌ها، پیشگیری از پوسیدگی دندان و ارتقای بهداشت دهان و دندان در گروه‌های حساس اتخاذ شده است. گسترش پوشش بیمه‌ای خدمات پیشگیرانه، علاوه بر افزایش دسترسی به مراقبت‌های اولیه دندانپزشکی، می‌تواند با جلوگیری از پیشرفت بیماری‌های دهان و دندان نیاز به درمان‌های پیچیده و پرهزینه را در آینده کاهش دهد.

خدمات پرستاری در منزل تحت پوشش بیمه

خدمات پرستاری و مراقبت در منزل در آستانه ورود به پوشش بیمه قرار گرفت و به شکل آزمایشی برای نخستین‌بار در تهران اجرا خواهد شد؛ تصمیمی که می‌تواند هم هزینه‌های مراقبت از بیماران را کاهش دهد و هم با فراهم‌کردن امکان ادامه درمان در خانه، از فشار بر بیمارستان‌ها بکاهد. در شرایطی که هزینه بستری در بیمارستان‌های دولتی و خصوصی به ارقام قابل‌توجهی رسیده، استفاده از مراقبت‌های حرفه‌ای در منزل می‌تواند گزینه‌ای کم‌هزینه‌تر برای بیمارانی باشد که با تأیید پزشک، دیگر نیازی به بستری ندارند اما همچنان به خدمات پرستاری نیازمندند. این تصمیم همچنین می‌تواند زمینه مراجعه بیشتر خانواده‌ها به مراکز مجاز، افزایش نظارت بر کیفیت خدمات و محدودشدن فعالیت مراکز غیرمجاز را فراهم کند.

پایان سرگردانی بیماران برای تهیه تجهیزات پزشکی

با مصوبه شورای عالی بیمه سلامت، تأمین تجهیزات پزشکی مورد نیاز بیماران بستری ساماندهی می‌شود تا بیماران برای تهیه این اقلام با سرگردانی و هزینه‌های خارج از ضابطه مواجه نشوند. براساس این مصوبه، حمایت‌های قبلی از بیماران دهک‌های اول تا سوم که خدمات مربوط به آنها رایگان است، ادامه خواهد داشت. برای سایر دهک‌ها نیز تجهیزات پزشکی مورد نیاز با نظارت بیمارستان و از طریق داروخانه‌های بیمارستانی با قیمت مصوب تأمین می‌شود. اجرای این تصمیم می‌تواند ضمن شفاف‌سازی فرایند تأمین تجهیزات پزشکی، از تحمیل هزینه‌های غیرمتعارف به بیماران و خانواده‌های آنها جلوگیری کند.

سبد رادیودارو بزرگ می‌شود

رئیس سازمان انرژی اتمی ایران مهر امسال اعلام کرد در حال حاضر ۷۸نوع رادیودارو در کشور تولید می‌شود که به‌طور مستمر عرضه نمی‌شود. به گفته محمد اسلامی، بیش از ۲۰محصول دیگر نیز در مرحله تحقیق و توسعه قرار دارند و با عرضه آنها سبد رادیوداروهای کشور بزرگ‌تر خواهد شد. رادیوداروها در پزشکی هسته‌ای برای تشخیص و در برخی موارد درمان بیماری‌ها، از جمله سرطان استفاده می‌شوند.

نجات بیماران با کمک هوش مصنوعی

توسعه نظام سلامت کشور به بومی‌سازی هوش مصنوعی هم رسیده است. متخصصان ایرانی در بیمارستان سینا یک نرم‌افزار ۱۵هزار دلاری را با ۲۰۰دلار بومی‌سازی کرده‌اند که طی ۳ماه اخیر منجر به نجات بیش از ۱۰بیمار از مرگ حتمی و بالای ۹۰درصد شده است. امین شکری، جراح عروق بیمارستان سینا به همشهری گفته است: این بیماران مبتلا به پارگی آنوریسم آئورت شکمی بودند که میزان مرگ در آنها بالای ۹۰درصد است اما این نرم‌افزار اطلاعات حیاتی بیماران را در ۳۰ثانیه تحلیل می‌کند و مسیر درمان آنها را سرعت می‌بخشد.

سبک زندگی

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

تن سالم با خواب عمیق

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد افزایش زمان مرحله خواب آرای‌ام (REM)، مرحله‌ای که در آن خواب و رویا می‌بینیم، با کاهش خطر ابتلا به ۸۳بیماری و عارضه مختلف که تقریبا تمام بخش‌های بدن را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند، مرتبط است. خواب عمیق در مرحله «آرای‌ام» همچنین ابتلا به دیابت نوع ۲ را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. پژوهشگران در مطالعه‌ای جدید که نتایج آن در نشریه «PLOS Medicine» منتشر شده، دریافتند که چگونگی خواب در مرحله «آرای‌ام» می‌تواند پیش‌بینی‌کننده خطر ابتلا به بیماری‌ها از زوال عقل گرفته تا دیابت نوع ۲ باشد.

این تیم پژوهشی داده‌های حاصل از ابزارهای پایش خوابِ بیش از ۹۵هزار نفر را در طول یک هفته بررسی و سپس وضعیت سلامت همان افراد را حدود ۹سال بعد ارزیابی کرد. محققان در تحقیقات خود دریافتند که میزان بیشترِ خواب REM (مرحله‌ای از خواب که در آن رویا می‌بینیم) با کاهش خطر ابتلا به ۸۳بیماری و عارضه مختلف مرتبط است؛ بیماری‌هایی که تقریباً تمام بخش‌های بدن را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند.

این موارد شامل اختلالات خونی و ایمنی، بیماری‌های قلبی، مشکلات پوستی، اختلالات متابولیک (مانند چاقی و دیابت نوع ۲)، بیماری‌های گوارشی، عفونت‌های باکتریایی و ویروسی، مشکلات سلامت روان و اختلالات سوءمصرف مواد، بیماری‌های عضلانی-اسکلتی (مانند آرتروز)، بیماری‌های عصبی (مانند آلزایمر) و بیماری‌های تنفسی (مانند بیماری انسدادی مزمن ریه یا COPD) می‌شود.

بهترین روش برای آگاهی از میزان خواب REM (مرحله‌ای از خواب که با حرکات سریع چشم همراه است)، انجام آزمایش پلی‌سومنوگرافی در کلینیک خواب است؛ جایی که تکنیسین‌ها حسگرهای ویژه‌ای را برای ثبت امواج مغزی، حرکات سریع چشم و فلج موقت عضلات اندام‌ها که از ویژگی‌های این مرحله از خواب است، به بدن متصل می‌کنند. با این حال، ابزارهای پایش خواب (ردیاب‌های خواب) تلاش می‌کنند با تلفیق داده‌های مربوط به حرکات بدن، ضربان قلب و تغییرات نبض، میزان خواب REM را تخمین بزنند.

مدت کلی خواب نیز حائز اهمیت است. در مورد ده‌ها بیماری و عارضه از جمله دیابت نوع ۲، بیماری انسدادی مزمن ریه (COPD)، زوال عقل، بیماری مزمن کلیه و افسردگی، افرادی که بین ۶ تا ۸ساعت می‌خوابیدند، کمترین میزان خطر را داشتند. در مقابل، کسانی که کمتر از ۵ساعت می‌خوابیدند، با خطر بالاتری برای ابتلا به ۳۷نوع بیماری و عارضه مواجه بودند. پژوهشگران همچنین دریافتند که متغیربودن مدت خواب در شب‌های مختلف، با خطر بیشتر ابتلا به درد شکم، اضطراب و اختلال افسردگی اساسی مرتبط است.

تغذیه

پروانه بندپی؛ روزنامه‌نگار

پروتئین یعنی عضله‌سازی بیشتر؟

پروتئین این روزها به یکی از محبوب‌ترین انتخاب‌های ورزشکاران و حتی کسانی که قصد کاهش وزن دارند، تبدیل شده است.

در این میان، خیلی‌ها تصور می‌کنند هرچه پروتئین بیشتری مصرف کنند، عضلات بیشتری هم خواهند ساخت، اما متخصصان تغذیه می‌گویند بدن فقط تا حد مشخصی از پروتئین را برای ساخت عضله استفاده می‌کند و مصرف بیش از نیاز نه‌تنها عضله بیشتری نمی‌سازد، بلکه می‌تواند به افزایش کالری دریافتی و چربی بدن منجر شود.

بدن ما به چه مقدار پروتئین نیاز دارد؟

مطالعات نشان می‌دهد افزایش دریافت پروتئین در افرادی که تمرینات مقاومتی انجام می‌دهند، تا یک نقطه مشخص می‌تواند به افزایش توده بدون چربی و رشد عضلات کمک کند، اما بعد از آن، فواید ناشی از افزایش پروتئین بسیار کمتر می‌شود.

البته این عدد را نمی‌توان یک عدد ثابت برای همه افراد درنظر گرفت. زهرا اولادی، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی به همشهری می‌گوید: میزان نیاز به پروتئین به سن، وزن، میزان فعالیت بدنی و هدف فرد بستگی دارد. مثلا برای بزرگسالان سالم کم‌تحرک، مقدار پروتئین توصیه‌شده حدود ۰.۸ گرم به‌ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز است؛ درحالی که این نیاز در افراد فعال و به‌خصوص کسانی که تمرینات مقاومتی انجام می‌دهند، می‌تواند به حدود ۱.۴ تا ۲گرم به‌ازای هر کیلوگرم در روز هم برسد.

اولادی اضافه می‌کند: بنابراین مصرف پروتئین بیشتر از نیاز بدن لزوما به‌معنای عضله بیشتر نیست. رشد عضله حاصل مجموعه‌ای از عوامل است: تمرین مقاومتی مناسب، دریافت انرژی کافی، پروتئین کافی، خواب و استراحت مناسب و استمرار در تمرین. پروتئین به‌تنهایی نمی‌تواند جای تمرین را بگیرد.

اولادی درباره مصرف زیاد پروتئین می‌گوید: رژیم‌های بسیار پرپروتئین، به‌خصوص اگر بخش عمده پروتئین از منابع حیوانی پرچرب و غذاهای فرآوری‌شده تأمین شود، ممکن است جای میوه، سبزیجات، غلات کامل و سایر مواد غذایی ضروری را بگیرد و کیفیت کلی رژیم غذایی را کاهش دهد.

او به نکته مهم دیگری هم اشاره می‌کند: برخلاف تصور خیلی‌ها، بخش عمده نیاز روزانه بدن به پروتئین از طریق نان، غلات و فرآورده‌های لبنی تأمین می‌شود، نه فقط گوشت و فرآورده‌های گوشتی.

او به عوارض رژیم‌های پرپروتئین اشاره می‌کند و می‌گوید: در رژیم‌های بسیار پرپروتئین خطر مشکلات گوارشی مثل نفخ، احساس سنگینی، یبوست، دل‌درد و حتی اسهال وجود دارد؛ به‌خصوص اگر محصول حاوی لاکتوز یا شیرین‌کننده‌هایی باشد که فرد به آنها حساسیت دارد.