

6 علامات مفاجئة تدل على تناولك كميات مفرطة من البروتينات

الاثنين 18 يونيو 2018 01:06 م

نشرت مجلة "فاميلي سيركل" الأمريكية تقريرا، سلطت من خلاله الضوء على البروتين الذي يعدّ من المغذيات ذات الأهمية الكبرى، حيث يوفر الطاقة، ويساعد على بناء العضلات، ويحفز عملية الأيض، فضلا عن أنه يمد الإنسان بإحساس بالشبع.

وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إن هناك ست علامات تدل على الإفراط في تناول البروتين، وهو خطأ يقع فيه عدد كبير من الأشخاص ويعود ذلك بالأساس إلى الوجبات التي تحتوي على كميات عالية من البروتين في وقتنا الحالي.

وذكرت المجلة، أولا، أن الشعور بالجفاف يعدّ من بين العلامات التي تؤكد على الإفراط في تناول البروتين وفي هذا السياق، قالت الدكتورة شيلبي أغاروال، الحاصلة على شهادة في طب الأسرة، ومؤلفة كتاب "التغير الكامل للجسم في 10 أيام"، إن "الشعور الدائم بالعطش وعدم انتظام التبول من الأمور الشائعة التي تنجر عن تناول كميات كبيرة من البروتين".

وأضافت الدكتورة أنه "عندما يمتص الجسم البروتين، يتطلب ذلك كميات من الماء، حتى تتمكن الكليتان من التخلص من هذه المادة لكن، ستصبح الكلى آنذاك بحاجة لكميات أكبر من الماء مع ارتفاع كميات البروتين حينها، يبدأ الجسم بسحب الماء من جميع الأماكن؛ حتى يساعد الكلى على التخلص من البروتين". كما يمكن أن يؤدي ذلك إلى تراكم التروجين ونفايات المنتجات الثانوية الأخرى التي لا يتم التخلص منها بفعالية.

وأفادت المجلة، ثانيا، بأن الإمساك يمثل أحد المؤشرات على الكميات الكبيرة من البروتين في الجسم وفي هذا الصدد، أوضحت أغاروال أنه "عند استهلاك الجسم معظم كميات الماء لمعالجة مادة البروتين، لن تبقى كميات كافية لوظيفة الأمعاء نتيجة لذلك، سيعاني الشخص من الإمساك، وهو ما سيزيد عملية التبرز صعوبة".

ونقلت المجلة عن أخصائية التغذية العلاجية في مستشفى ماونت سيناي، بيرى هالبرين، أنه "في حال كنت تستبدل بالأطعمة التي تحتوي على نسبة كبيرة من الكربوهيدرات أخرى تحتوي على بروتينات متأتية أساسا من الحيوانات، مثل الدجاج والأسماك، فستفقد عناصر غذائية هامة من قبيل الألياف ومن دون نظام غذائي غني بالكربوهيدرات المعقدة، التي نجدها في الحبوب الكاملة والبقوليات والفواكه والخضروات، ستواجه صعوبة في الحصول على كمية الألياف التي يحتاجها الجسم بصفة يومية، والتي تتراوح بين 25 إلى 35 جرام وقد يؤدي ذلك إلى الإمساك والانتفاخ".

وذكرت المجلة، ثالثا، أن تناول كميات كبيرة من البروتين قد ينتج عنه زيادة في الوزن وحيال هذا الشأن، قالت هالبرين: "جميعنا نعلم أن السكريات والدهون تتسببان في زيادة الوزن، لكن ذلك لا يعني أن البروتين يخلو منها فعلى غرار الأطعمة الأخرى، تحتوي تلك التي تتضمن نسبة عالية من البروتين على السعرات الحرارية وفي أبسط الحالات، يؤدي الفائض في السعرات الحرارية إلى زيادة في الوزن".

وأضافت هالبرين أنه "إذا كانت نسبة السعرات الحرارية التي تحصل عليها من البروتين في ازدياد، فأنت بحاجة إلى تقليص السعرات الحرارية التي تتناولها في أطعمة أخرى ويعدّ البروتين مفيدا في إنقاص الوزن، لكن اختلال التوازن في الكميات التي يتم تناولها يعني المزيد من السعرات الحرارية التي تساهم في نهاية المطاف في زيادة الوزن".

ونوهت المجلة، رابعا، إلى أن تناول كميات كبيرة من البروتين يمكن أن يتسبب في رائحة فم كريهة، كما يمكن أن ينتج عنه الشعور الدائم بالاستياء وذكرت هالبرين أن "إيلاء أهمية للبروتين وعدم الحصول على مادة الكربوهيدرات يؤدي إلى إدخال الجسم في حالة مرضية تسمى 'فرط كيتون الجسم'، وحرق الكثير من الدهون، وبالتالي إنتاج 'الكيتونات'".

وفي الواقع، "قد يكون ذلك مفيدا بالنسبة لفقدان الوزن على المدى القصير، لكن المستويات المرتفعة من الكيتونات واحتياج دماغك لمادة الكربوهيدرات يمكن أن يتسبب في رائحة فم كريهة ومزاج متعكر"، وفقا لما أفادت به هالبرين.

وأضافت المجلة، خامسا، أنه في حال لم تعد قادرا على متابعة مقدار البروتين الذي يجب تناوله، فستفطر في تناولك له، وهو ما سينتج عنه استهلاك نسبة كبيرة منه ويتمثل المقدار اليومي الموصى به من البروتين في 0.8 غرام عن كل كيلوغرام من وزن الجسم.

وإذا أردت معرفة كمية البروتين التي يحتاجها جسمك، فكل ما عليك فعله هو قياس وزنك بوحدة الرطل، وقسمته على 2.2، ومن ثم ضرب النتيجة في 0.8. كما أكدت هالبرين على ضرورة الأخذ بعين الاعتبار العمر والطول والوزن المثالي للجسم، فضلا عن مستوى النشاط الذي تقوم به، وأهدافك الشخصية.

وتطرقت المجلة، سادسا، إلى الاعتماد على المكملات الغذائية وألواح البروتين التي تسبب الإفراط في تناول هذه المادة وفي هذا الإطار، قالت أغاروال إن بروتين مصّل اللبن يعدّ من أكثر مكملات البروتين المتاحة بسهولة، لكنه قد يسبب في بعض الأحيان الغازات والانتفاخ، علاوة على اضطراب المعدة.

واقترحت أغاروال إضافة مصادر غذائية إلى روتينك اليومي أما في حال اختيارك لمكملات غذائية، فحاول تناول بروتينات القنب والبازلاء، التي تتميز بسهولة هضمها من جانبها، أوردت هالبرين أن البيض والفاصوليا والعدس والمكسرات والدواجن، بالإضافة إلى الأكلات

البحرية، تمثل مصادر للبروتين يمكن إدراجها كجزء من نظام غذائي متوازن

وفي الختام، نقلت المجلة تحذير أغاروال بشأن ألواح البروتين التي تحتوي على كميات كبيرة من السكريات، واللحوم المصنعة التي تكون فيها كميات هائلة من الملح؛ لارتباطها بمخاطر الإصابة بالسرطان