



طول کولون یا روده بزرگ را فراهم می‌نماید. بر مبنای پاره‌ای از یافته‌های دانش پژوهان دانشگاه هاروارد، افرادی که از پروتئین‌های گیاهی در تغذیه روزمره خود در قالب گنجانیدن حبوبات، مغز دانه‌ها، غلات مناسب و سبزیجات مختلف به صورت‌های متنوعی استفاده می‌کنند، طول عمر بیشتری را برای خود فراهم می‌سازند و امید به زندگی‌شان افزون‌تر می‌شود.

از جمله عوامل افزایش دهنده پرفشاری خون و زمینه‌ساز ریسک بیشتر ابتلا به دیابت برشمرده می‌شوند، منابع غذایی با منشأ گیاهی نه تنها بیماری‌زانی‌باشند، بلکه اثرات آنها، کاهش میزان پرفشاری خون و بازدارندگی از ابتلا به دیابت نوع ۲، تغییرات مثبت فلور مستقر در روده‌ها و افزایش و توسعه رشد چشم‌گیر پروبیوتیک‌های انتهای روده باریک و تمامی

تفاوت پروتئین‌های گیاهی و حیوانی از بعد عوارض احتمالی
پژوهشگران کشورهای مختلف جهان در بررسی‌های تحقیقاتی خود به این نتیجه رسیده‌اند که در موارد متعددی فرآورده‌های تأمین‌کننده مواد غذایی با منشأ گیاهی در پیشگیری و درمان گروهی از بیماری‌های شایع بسیار موثرتر می‌باشند، به‌طور مثال، اگر منابع پروتئین حیوانی



نگاهی بر کارکردهای انواع پروتئین

قسمتی از توانایی‌های ادامه رشد سلولی در جهت ترمیم سلول‌های پوستی و سایر بافت‌های بدن مثل بافت خونی، سلول‌های مخاطی دستگاه گوارش، ساخت و ساز یاخته‌ها و لنفوسیت‌ها و غیره می‌باشد که نیاز به رشد و افزایش و جایگزینی دارند و به وجود mTOR (فعالیت آن از طریق تأمین پروتئین مورد نیاز) وابسته می‌باشد، ولی مقدار نیاز به آن در مقایسه با دوران کودکی، نوجوانی و جوانی، بسیار کمتر می‌باشد. عزیزانی که در سنین ۶۰ یا ۶۵ یا بالاتر هستند و با ولع و زیاده‌خواهی از منابع پروتئین‌های حیوانی استفاده می‌کنند، با فعال‌ترسازی مداوم mTOR، کلیه سیستم‌های زیستی خود را به طور دائمی به تلاش سریع‌تری مجبور می‌نمایند، در حالی که در میان‌سالی و سالمندی، ساخت و ساز و شکستن و پیوست مولکول‌های ساختاری در یک روند آرام، ولی مداوم باید ادامه یابد. عوامل تأثیرگذار به افزایش سرعت فراتر از رشد و ترمیم سلول‌های از بین رفته بافت‌ها، احتمال شکل‌گیری تومورهای مختلف را در ارگان‌های بدن می‌تواند زمینه‌سازی نماید.



دکتر سیدضیاءالدین مظهري
متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی
تألیف‌رئیس انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی
dr_z_mazhari@yahoo.com

آیا پروتئین‌های گیاهی و یا حیوانی در سیستم بدنی ما عملکرد یکسانی دارند؟

سوال
اگر مصرف منابع پروتئین‌های حیوانی را حذف کرده یا کاهش شدیدی بدهیم، آیا نیاز روزانه به تأمین و جایگزینی پروتئین‌های ساختاری، ترمیمی، دفاعی از منابع غذایی حاوی پروتئین‌های گیاهی امکان‌پذیر می‌باشد؟
پاسخ
از نظر مقدار پروتئین در واحد مصرف مثلاً در یکصد گرم از بعضی منابع گیاهی، مقدار پروتئین بیشتری از منابع حیوانی وجود دارد. اگر یک لحظه اندام فیل‌ها، گوریل‌ها، اسب‌های آبی و زرافه‌ها را در نظر خود مجسم نمایم، باور کردنی به



نظر نمی‌رسد این کوهی از عضلات و اسکلت، از طریق تناول گیاهان، برگ‌های درختان دانه‌ها و میوه‌ها فراهم آمده باشد. برای ما انسان‌ها منابع گیاهی متعددی که تأمین‌کننده پروتئین‌های مورد نیاز باشد، بسیار متنوع است، به‌طور مثال انواع قارچ‌های خوراکی یا جلبک‌های دریایی، خانواده حبوبات و غلات، کینوا، تخم تاج خروس، چیا، دانه‌های کتان و کنجد، مغز دانه‌ها مانند تخم هندوانه، کدو حلواپی، طالبی، گرمک و تخم آفتابگردان، مغزهای روغنی مانند گردو، بادام، فندق، بادام‌زمینی و بادام‌هندی و همچنین سبزیجات مختلف مثل کلم‌بروکلی، سیب‌زمینی شیرین، اسفناج، مارچوبه و غیره، حاوی پروتئین می‌باشند.



www.zendegionline.ir

Diet Therapy

علل مفید بودن منابع تأمین‌کننده پروتئین‌های گیاهی
اصولاً تمامی پروتئین‌ها از مولکول‌هایی به نام اسیدهای آمینه می‌باشند که حداقل بالغ بر ۲۰ نوع مختلف و دو دسته متفاوت (ضروری و غیر ضروری) و به مانند حروف و الفبای زبان‌ها در کنار هم چیده می‌شوند و با جایابی خودشان میلیون‌ها نوع پروتئین را شکل می‌دهند.

تفاوت پروتئین‌های گیاهی با پروتئین‌های حیوانی در تعداد و میزان هشت اسید آمینه ضروری به نام‌های لوسین، ایزولوسین، والین، متیونین، ترئونین، تریپتوفان، لیزین و فنیل‌آلانین برای بزرگسالان به علاوه هیستیدین برای نوزاد انسان و آرژنین برای نوزاد حیوانات می‌باشد.

چون بدن قادر نیست این اسیدهای آمینه را با روش‌های مختلفی که به کار می‌برد، از اسیدهای آمینه دیگر بسازد، لازم است به‌طور مستمر و روزانه از طریق تغذیه در وعده‌های مختلف در اختیار بدن قرار داده شوند تا در شکستن و پیوستن و ساخت نیازهای پروتئینی بدن خللی ایجاد نگردد، ولی از نظر میزان و تنوع و نسبت، این دو گروه اسیدهای آمینه ضروری و غیر ضروری، اثرات فیزیولوژیکی و بیولوژیکی متفاوتی را اعمال می‌کنند.

پروتئین‌های حیوانی به مقدار بیشتری دارای اسیدهای آمینه ضروری می‌باشند و همین تعداد و نسبت این اسیدهای آمینه ضروری، از دلایل عمده صدمه‌وارد کردن بر سلامتی جسمی و تسریع پروسه پیری و فرسودگی در قرن حاضر تلقی می‌شود.



zendegionline.ir

به کانال ما در تلگرام بپیوندید

@zendegi_online

۰۲۱-۹۱۰۵۶۴۳۶۶
۰۲۱-۸۶۴۳۵۶۶۶

۱۸ ۷۱ ۳۰۰۰

@Taghziye
zendegionline.ir

ارتباط ما