

## مصرف کم و زیاد پروتئین چه پیامدهایی دارد؟

پروتئین در بدن مانقش‌های مهم و متنوعی دارد طوری  
که تامین نشدن یا مصرف بیش از اندازه‌اش باعث  
پیامدهای جدی در سلامت مان می‌شود



این که مصرف پروتئین ضروری است، چون و چرا ندارد. بدن به این درشت مغذی ها (در مقایسه با ریز مغذی هایی مانند ویتامین ها و مواد معدنی) نیز مانند کربوهیدرات ها و چربی ها در دوز های نسبتاً زیاد و منظم، احتیاج دارد. اما نیاز بدن به پروتئین در طول عمر با توجه به سطح فعالیت و عوامل دیگر تغییر می کند. در واقع میزان نیاز به پروتئین فرد بستگی داشته باشد. از یک طرف دانشمندان هشدار می دهند پروتئین می تواند عمر را کوتاه کند و از طرفی صنعت پورنوک محصولات ارابه این باور می رساند که هر چه بیشتر، بهتر! اما واقعاً چقدر پروتئین

## ● میزان استاندارد چه قدر است؟

● **میزان استاندارد چقدر است؟**

به گزارش «گاردین»، یکی از روش‌های جدید برای تعیین میزان پروتئین مورد نیاز بدن روش جالبی است که شاخص اکسیداسیون اسید آمینه نامیده می‌شود. این روش نشان می‌دهد که حداقل مصرف پروتئین برای رشد و نه فقط برای جلوگیری از سوءتغذیه، حدود ۱.۲ تا ۱.۴ گرم پروتئین به ازای هر کیلو گرم وزن بدن در روز است. مصرف بیش از حد پروتئین آثار منفی بر بدن دارد. گاردین، پژوهشور از دانشگاه کمبریج، می‌گوید: «بی تردید برای مصرف پروتئین حد مشخصی وجود دارد و دلیل اصلی این است که نمی‌توانیم پروتئین را ذخیره کنیم و هر پروتئینی که به برای ساختن یا ترمیم بافت استفاده نشود، به چربی تبدیل می‌شود و نیروی آن را به عنوان یک محصول جانبی باقی می‌گذارد تا دفع شود که این فرایند اگر به حد افراط برسد، به کلیه‌ها فشار می‌آورد.» از طرفی، بیشتر پروتئین مصرفی بدن از طریق محصولات حیوانی تامین می‌شود که در مقایسه با منابع گیاهی چربی‌های اشباع شده بیشتری دارند. این را هم می‌دانیم که مصرف زیاد گوشت خطر ابتلا به انواع سرطان را افزایش می‌دهد.

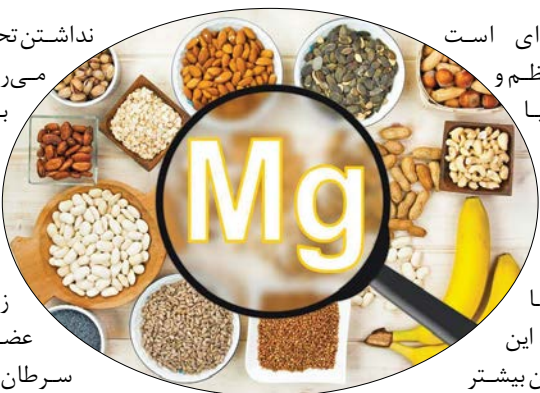
● **کارکرد پروتئین در بدن چیست؟**

همه می‌دانند که پروتئین برای بازسازی و ساخت عضلات ضروری است اما این فقط نصف ماجرا است. غدد درون‌ریز برای تولید هورمون‌ها به مواد مغذی مناسب نیاز دارد و پروتئین‌ها هم ترمیم ماده سازنده هورمون‌ها به شمار می‌روند و برای تولید و انتقال این هورمون‌ها در بدن به پروتئین نیاز

## خواص خوراکی ها

## رفع یبوست با منزیم

نداشتن تحرک از دلایل پیوسته به شمار می‌رود. از جمله علل دیگر می‌توان به برخی اختلالات متابولیک نظیر دیابت و کم‌کاری تیروئید، بعضی داروها، برخی بیماری‌های مغز و اعصاب نظیر پارکینسون، ام‌اس و زوال عقل، بیماری‌های مرتبط با عضلات یا بیماری‌های جدی مانند سرطان روده بزرگ اشاره کرد. حرکات منظم روده برای سلامتی دستگاه گوارش ضروری است، زیرا به حذف مواد زائد از بدن و جلوگیری از تجمع سموم کمک می‌کند. یکی دیگر از عوامل مؤثر بر پیوسته منیزیم است، که «وری لهلت» در گزارش‌های آن پرداخته است.



از پسران مشاهده می‌شود و احتمال ابتلای زنان ۶۵ ساله و بالاتر به آن نسبت به بقیه گروه‌ها و رده‌های سنی، بیشتر است.

.....  
**بند ها**

## ۸ نکته برای تهیه قرمه سبزی لعاب دار رستورانی

کنید.

۵. در بعضی از دستورهای آشپزی برای عطر و رنگ بهتر از یک قاشق غذاخوری رب انار استفاده می کنند. بعد از اضافه کردن چاشنی باید نیم ساعت فل بخورد تا طعم ماه به خوردخوش برود.

۶. در او اسط پخت سبزی خشک شنبلیله را اضافه کنید تا عطر و رنگ خورشید را بی نظیر کند.

۷. یک ترفند بسیار قدیمی در تهیه خورش قرمه سبزی این است که در ۵ دقیقه انتهایی دو تکه یخ داخل خورش بیندازید؛ این کار باعث شوک دادن به خورش می شود.

۸. با استفاده از عصاره قلم با آب گوشت می توانید لعاب قرمه سبزی را بیشتر کنید.

.....

شماره پیامک زند

۲۰۹۹۹

برگ سبز خودرو پراید مدل ۸۳ به  
شماره انتظامی ۷۱۵۸۸۲ ایران ۳۶ و شماره موتور  
۵۱۴۱۲۲۸۳۳۷۱۴۷ و شماره شاسی ۰۰۹۹۴۸۷۲  
به نام ریحانه ربیعی مفقود و فاقد اعتبار است.

ایجناب محمد حسن عابدی مالک خودرو پیکان مدل ۷۳ به شماره انتظامی ایران ۳۷- ۴۸۴- ۹۸ به شماره موتور ۹۷۸۱- ۱۱۳۲۳ و شماره شاسی ۷۲۴۴- ۶۶۷ نقد نقد اسناد فروش بنیاد سند و برگ کمیتی تقاضای وروشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعای در مورد خودرو مذکور دارد طبق مدت ۱۰ روز استحقاقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمدن مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط داوود شد.

اینجانب محمد عرب نظر ملک مالک خودرو پیکان سواری مدل ۷۹ به شماره پلاک ۲۲ - ۱۶۵ به ۲۲ شهریور ۱۳۹۴ معنوت ۱۱۱۲۲۱۷۵۰۷ شماره شاسی ۷۹۴۴۲۹۹۳ به همراه اسناد فروش و برگ کمیاتی تقاضای رهنشود استعلامی در مورد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر س ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ثبت ایران خودرو واقع در پیکان شهر سلیمان مستند مرجع نماید. بدیناس است پس از افضضای سلامت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد.

برگ سبز و سند کمپانی پراید مدل ۸۰  
**به شن پلاک ۳۴۱۲۱۲۱ ایران ۱۲** بنام جواد  
 روبراهان به شن شاسی ۸۷۵۸۲۸۶۶-۵۱۴۱۲۲۸۱  
 شن موتور ۰۰۲۸۵۱۱۵ مفقود و فاقد اعتبار است  
 ۶۴۰۸۸

برگ کمپانی و سند وانت نیسان مدل ۸۱  
**به شماره پلاک ۲۲ ایران ۲۲** بنام جواد  
 ۰۰۱۲۲۶۴۲ و شماره شاسی ۵۶۵۲۴۲۱-۷۴  
 به نام مرتضی  
 بارید مفقود و فاقد اعتبار است.  
 ۶۴۰۸۵

[illegible]

اینجانب علی ظاهری مالک خودرو پیکان به شماره پلاک ۲۲-۴۹۱-۴۸ و شماره موتور ۱۱۱۳۶/۱۱۱۳۸ شماره شاسی ۰۷۴۱۴۱۴۱ و به علت فقدان اسناد فروش برگ کمپانی و بنچاق سند تقاضای رهنوشته اعتباری مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر خبری سازمان فروش شرکت ایران خودرو و دفتر پیکان شریفی ساختمان شهردار مراجعه نماید. بدین اعتبار پس از افضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد.

اینجانب یعقوب حیدرزاده مالک خودرو پیکان مدل ۷۶ به شماره پلاک انتظامی ۳۱۶ به ۵۶ شماره موتور ۱۱۱۲۳۶۳۲۲۷۸ به شماره شاسی ۷۶۴۸۲۱ به علت فقدان اسناد فروش هر یک و فقدان تقاضای رونویشت امتیاز اسناد مذکور راننده است. لذا چنانچه هر کس اسنادی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شایر طرح ایران خودرو واقع دربیکان شهر- ساختمان سمندها مراجعه نماید. بدینوسیله است پس از اتمام اسناد مذکور طبق ضوابط این خوداشتاری خواهد شد.

۶۴۰۵

## تازه ها

## بررسی بینایی، زوال عقل را ۱۲ سال زودتر نشان می‌دهد

نتیجه تحقیق دانشگاه لافایو و حاکی از آن است که کاهش حساسیت بصری می‌تواند زوال عقل را تا ۱۲ سال قبل از ابتلا به آن پیش‌بینی کند. تحقیقات جدید روی هشت هزار و ۶۲۳ فرد سالم در نور فولک انگلستان انجام شده که سال‌های بسیاری زیر نظر بودند. در پایان تحقیق این پژوهش، ۵۸۷ شرکت کنندۀ زوال عقل مبتلا



شدند و بدین ترتیب محققان توانستند مشاهده کنند چه عواملی ممکن است از قبل قابل تشخیص باشد. محققان در ابتدای پژوهش از شرکت کنندگان خواستند در آزمون بصری شرکت کنند. مشکلات بینایی ممکن است نشانه اولیه زوال شناختی باشد، زیرا پلاک‌های آمیلوئید سمی مرتبط با بیماری آلزایمر ممکن است ابتدا بر نواحی مغز که بینایی در ارتباط است، تاثیر بگذارد و بخش‌هایی از مغز که با حافظه مرتبط است، با پیشرفت بیماری آسیب می‌بیند. بر همین اساس آزمون‌های بینایی ممکن است قبل از آزمون‌های حافظه، برخی نقایص را پدید آورند. چندین جنبه دیگر از پردازش بصری وجود دارد که بر بیماری آلزایمر تاثیر می‌گذارد، مانند توانایی دیدن طرح کلی اشیاء (حساسیت کمتر است) و توانایی تشخیص بین رنگ‌های خاص (توانایی مشاهده طیف آبی-سبز در اوایل ابتلا به زوال عقل تحت تاثیر قرار می‌گیرد)؛ مواردی که روی زندگی افراد تاثیر می‌گذارند، بدون آن که بلافاصله از وجود آن‌ها مطلع شوند. یکی دیگر از نشانه‌های اولیه آلزایمر نقص در کنترل مهار حرکات چشم است. شواهد نشان می‌دهد که افراد مبتلا به آلزایمر با نادیده گرفتن محرک‌های حواس پرتی مشکل دارند. برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که حرکات چشم می‌تواند حافظه را بهبود ببخشد. به گفته‌ای‌ها شاید همین توضیح دهد چرا افرادی که بیشتر تلویزیون تماشا می‌کنند و بیشتر مطالعه می‌کنند، حافظه بهتری دارند. به گفته محققان، هنگام تماشا یا تلویزیون با مطالعه، چشمان روی صفحه تلویزیون یا روی صفحه متن به جلو و عقب حرکت می‌کند. البته افرادی که بیشتر اهل مطالعه‌اند، مدت زمان بیشتری را برای تحصیل سپری کرده‌اند.

## انستنی ها

نیوشیدن کفش می تواند باعث صافی کف پای کودکان شود

صافی کف پا در کودکان زمانی رخ می دهد که بافت ها و استخوان های درون پای آنها به درستی شکل نمی گیرند. نوزادان و کودکان خردسال به این دلیل ممکن است کف پای صافی داشته باشند که تاندون های آن ها برای شکل گرفتن و ایجاد قوس در کف پا به زمان نیاز دارند. اما گاهی این اتفاق به طور کامل رخ نمی دهد و کف پای کودک با بزرگ تر شدن سنش صاف می ماند، امری که می تواند مشکلاتی ایجاد کند. گاهی استخوان های درون پای کودک آن طور که باید از یکدیگر مجزا نمی شوند و به همین دلیل کف پای کودک صاف باقی می ماند. صافی کف پا می تواند ارثی هم باشد و در مناطقی که کودکان زیاد کفش به پا نمی کنند، این مشکل رایج تر است. با این حال، پوشیدن کفش های مناسب از سن کم می تواند جلوی تشدید صافی کف پا را بگیرد. در برخی موارد، یک جراحی ساده هم می تواند به رشد صحیح استخوان ها و تشکیل قوس در کف پا با بزرگ تر شدن کودک کمک کند.

## بیشتر بدانیم

### ۳ روغن طبیعی مؤثر در افزایش سرعت رشد مو



**روغن زیتون:** روغن زیتون در بسیاری از محصولات مراقبتی پوست و مو به کار رفته و در واقع یکی از در دسترس‌ترین مواد ممکن برای این کار به‌شمار می‌آید. روغن زیتون پوست سر شما را به خوبی تغذیه می‌کند و موهایتان را نرم و براق نگه می‌دارد. می‌توانید مقدار روغن زیتون را به پوست سر خود بمالید و ماساژ دهید یا برای نتیجه‌گیری بهتر، آن را با روغن زمارتی ترکیب کنید. کافی است یک بار در هفته از روغن زیتون روی موهای خود استفاده کنید تا از فواید آن به‌نفع مندی.

**روغن کرچک** از روغن کرچک دارای خاصیت آبرسانی است و همچنین موجب افزایش سرعت رشد مو و مژه می شود. کافی است مقداری از آن را به پوست سر مالیده و چند دقیقه به آرامی ماساژ دهید. اگر هر بار که موهای خود را شست و شوی می دهید، از روغن کرچک استفاده کنید، به بهترین شکل از مزایای آن بهره مند خواهید شد.

**روغن جوجوبا** روغن جوجوبا هم از روغن های طبیعی است که رشد مورا افزایش می دهد. روغن جوجوبا خاصیت منحصر به فرد دارد و آن این است که این روغن برخلاف دیگر روغن ها، به مو نفوذ نمی کند. در عوض، فولیکول مورا کاملاً محافظت و بدین صورت از شکستن و نابودی آن پیشگیری می کند. این روغن را به صورت مستقیم به موها پوست سر تان بمالید و بعد از چند دقیقه شست و شو دهید. تا جری باقی مانده را از بین ببرید. همچنین می توانید به نسبت ۱ به ۸ روغن جوجوبا را با شامپوی سر خود ترکیب و از آن استفاده کنید.