گوناگون

مهم‌ترین عارضه های مصرف نوشابه‌های رژیمی

استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: نوشابه‌های رژیمی مانند نوشابه‌های معمولی حاوی گاز کربنیک هستند که می‌تواند باعث مشکلات گوارشی و ریفلاکس شود.

به گزارش پیام آشنا، غزاله اسلامیان، با اشاره به مضرات نوشابه‌های رژیمی، اظهار کرد: در نوشابه‌های به اصطلاح رژیمی، اسید فسفریک مانند نوشابه‌های معمولی است و برای مبتلایان به بیماری کلیوی و پوکی استخوان مضر است.

استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: نوشابه‌های رژیمی مانند نوشابه‌های معمولی حاوی گاز کربنیک هستند که می‌تواند باعث مشکلات گوارشی و ریفلاکس شود.

به گفته‌وی، حس گرش خوشایندی که گاز کربنیک موجود در نوشابه در زبان فرد ایجاد می‌کند منجر به افزایش اشتها و مصرف بیشتر مواد غذایی در هر وعده غذایی می‌شود.

این دکترای تخصصی تغذیه، مصرف نوشابه‌های حاوی قندهای مصنوعی را منجر به بر هم خوردن تعادل پاکتری‌های مفید و مفید دستگاه گوارش برشمرد که در نهایت تمایل به مصرف شیرینی‌ها را در فرد افزایش می‌دهد.

افسردگی عامل شروع به مصرف سیگار الکترونیکی در نوجوانان

یک نظرسنجی از نوجوانان استرالیایی نشان می‌دهد افرادی که علائم افسردگی را تجربه می‌کنند، دو برابر با خطر شروع به مصرف سیگار الکترونیکی روبه‌رو هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، «میلی استوکینگز»، یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه سیدنی، گفت: «در کوتاه مدت، نیکوتین ممکن است احساس اضطراب و استرس را کاهش دهد و جوانان ممکن است به سراغ سیگارهای الکترونیکی به عنوان مکانیزم مقابله بروند.» استوکینگز گفت: «صرف نظر از اینکه آیا بیماری روانی بر سیگار تأثیر می‌گذارد یا برعکس، واضح است که اگر می‌خواهیم از شروع استفاده از سیگارهای الکترونیکی جلوگیری کنیم، باید به سلامت روان نیز توجه کنیم.»

این مطالعه سلامت روانی و میزان مصرف بیش از ۵۰۰۰ دانش‌آموز سال هفتم و هشتم (حدود ۱۲ تا ۱۳ سال) را از ۴۰ مدرسه در نیو ساوت ولز، کوئینزلند و استرالیای غربی بررسی کرد.

حدود ۸.۳ درصد گفتند که از سیگارهای الکترونیکی استفاده کرده اند. این مطالعه نشان داد در مقایسه با کودکانی که سطح استرس پایینی دارند، افرادی که سطح استرس متوسطی دارند، ۲۴ درصد بیشتر احتمال دارد که به سیگار الکترونیکی روی بیاورند و آنهایی که سطح استرس بالایی دارند، ۶۴ درصد بیشتر احتمال دارد که این سیگار را بکشند.

استفاده از سیگار الکترونیکی در میان نوجوانانی که سلامت روان شان را پایین ارزیابی می کردند در مقایسه با افرادی که آن را بالا ارزیابی می کردند، ۱۰۵ درصد بیشتر بود.

تحقیقات بیشتری برای درک رابطه پیچیده بین سلامت روان و مصرف سیگار الکترونیکی مورد نیاز است، با این حال این یافته‌ها نیاز فوری به رویکردهای پیشگیری و مداخله زودهنگام برای حمایت از سلامت و رفاه کوتاه‌مدت و بلندمدت را برجسته می کند.

راهی جدید برای پیشگیری از نابینایی در افراد بالای ۵۰ سال

در کشفی جدید، متخصصان دانشگاه لیون فرانسه دریافتند که داروهای حاوی دوپامین که در درمان بیماری پارکینسون استفاده می‌شوند، در درمان نوع مرطوب بیماری دژنراسیون ماکولا یا تباهی لکه زرد چشم به عنوان اولین علت ناتوانی بینایی در افراد بالای ۵۰ سال موثر هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از یورونیوز، مطالعه‌ای که توسط «تیمو ماتیس»، استاد دانشگاه و چشم‌پزشک در بیمارستان لیون فرانسه در حال انجام است، نشان می‌دهد که داروهای دارای دوپامین که برای درمان بیماری پارکینسون استفاده می‌شوند، ممکن است اثری محافظتی در برابر نوع اول یا مرطوب این بیماری ناتوانی دید داشته باشند.

دژنراسیون ماکولا مرتبط با سن یا به اختصار (ARMD) که به آن تباهی لکه زرد گفته می‌شود، اولین علت ناتوانی بینایی در افراد بالای ۵۰ سال است. ماکولا ناحیه‌ای کوچک و مرکزی در شبکیه چشم است که وظیفه دید مرکزی و وضوح بالای تصاویر را بر عهده دارد. این بیماری که ماکولا را تحت تاثیر قرار می‌دهد، دارای دو نوع مرطوب و خشک است. نوع دوم یا خشک آن رایج‌تر است، اما نوع مرطوب که پارشد رگ‌های خونی جدید غیرطبیعی در زیر ماکولا همراه است، باعث از دست رفتن سریع و شدید دژنراسیون می‌شود. تحقیقات مختلفی که توسط آزمایشگاه‌های فرانسوی و یا مدیریت دکتر تیمو ماتیس، استاد دانشگاه و پزشک بیمارستانی در بخش چشم‌پزشکی بیمارستان لیون انجام شده است، «راه را برای درمان نوآورانه نوع مرطوب بیماری تباهی لکه زرد باز می‌کند».

برای این تحقیق داده‌های ۲۰۰ هزار بیمار مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. پیشتر مطالعات قبلی ارتباطی احتمالی بین بیماری پارکینسون و کاهش خطر ابتلا به نوع مرطوب بیماری تباهی لکه زرد چشم را نشان داده بودند. برای بررسی بیشتر، این تیم که شامل متخصصانی از موسسه بینایی نیز بود، داده‌های بیش از ۲۰۰ هزار بیمار مبتلا به نوع مرطوب بیماری تباهی لکه زرد را تحلیل کردند.

آن‌ها کشف کردند که بیمارانی که برای درمان بیماری پارکینسون خود از داروی «لودوپا» یا هر دارویی که نوع دوم گیرنده دوپامین را مهار می‌کنند، مصرف می‌کردند، دیرتر به نوع مرطوب بیماری تباهی لکه زرد مبتلا شده و نیاز کمتری به تزریق‌های داخل چشمی داشتند.

این تحقیقات که در مجله The Journal of Clinical Investigation منتشر شده است، چشم‌اندازی جدید برای پیشگیری، تأخیر یا درمان نوع مرطوب بیماری تباهی لکه زرد به عنوان نوع خطرناک این بیماری باز می‌کند.

زنان و خانواده

ارتباط اندومتریوز با خطرات بالای مشکلات قلبی زنان

اندومتریوز می‌تواند برای بسیاری از زنان یک وضعیت دردناک و ناتوان کننده باشد، اما تحقیقات جدید عواقب جدی‌تری را نشان می‌دهد: احتمال حملات قلبی یا سکته مغزی را افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، اندومتریوز زمانی اتفاق می‌افتد که بافت رحمی که به طور معمول در داخل اندام رشد می‌کند، به جای آن در خارج از آن رشد کند. کیست‌ها، بافت اسکار و سایر شرایط می‌توانند به اندام‌های مجاور نفوذ کنند و منجر به درد و مشکلات باروری شوند.

دکتر «او هاورس بورگرسن»، سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان دانشگاه کپنهاگ دانمارک گفت: «از هر سه زن یک نفر به دلیل بیماری قلبی عروقی جان خود را از دست می‌دهد و از هر ۱۰ زن یک زن به اندومتریوز مبتلا می‌شود. نتایج ما نشان می‌دهد که ممکن است زمان آن رسیده باشد که به طور معمول خطر بیماری قلبی عروقی در زنان مبتلا به اندومتریوز را در نظر بگیریم».

این مطالعه اطلاعات یک پایگاه داده دانمارکی را بررسی کرد که موارد اندومتریوز را در بین بیش از ۶۰۰۰۰ زن از سال ۱۹۷۷ تا ۲۰۲۱ شناسایی کرد. سپس تیم تحقیق، میزان حمله قلبی و سکته مغزی را برای این زنان با بیش از ۲۴۲۰۰۰ زن بدون اندومتریوز مقایسه کرد. سلامت زنان به طور متوسط ۱۶ سال پیگیری شد.

این مطالعه نشان داد زنان مبتلا به اندومتریوز در مقایسه با زنان بدون این عارضه، ۳۵ درصد با احتمال بیشتر حمله قلبی و ۲۰ درصد بیشتر با سکته مغزی ایسکمیک (ناشی از لخته شدن خون) روبه‌رو هستند.

تیم دانمارکی دریافتند که اندومتریوز همچنین احتمال آریتمی قلبی را ۲۱ درصد و نارسایی قلبی را ۱۱ درصد افزایش می‌دهد.

هاورس-جورگرسن گفت: «این نتایج شواهد بیشتری ارائه می‌دهد که عوامل خطر خاص زنان و بیماری‌های قلبی عروقی در زنان نیاز به توجه بیشتری دارند. ما پیشنهاد می‌کنیم که زنان مبتلا به اندومتریوز تحت ارزیابی خطر بیماری‌های قلبی عروقی قرار گیرند و اکنون زمان آن رسیده است که عوامل خطر خاص زنان مانند اندومتریوز، دیابت بارداری و پره اکلامپسی، در مدل‌های پیش‌بینی خطر قلبی عروقی در نظر گرفته شوند»

روزنه

فقط ۱۰ دقیقه تمرکز، افسردگی را ۱۹ درصد کاهش می‌دهد

نتایج تحقیقات اخیر نشان می‌دهد تمرین‌های کوتاه‌مدت ذهن‌آگاهی روزانه می‌توانند به‌طور قابل توجهی سلامت روان را بهبود بخشیده و سبک زندگی سالم‌تر را با مزایای پایدار در طول زمان ترویج کنند.

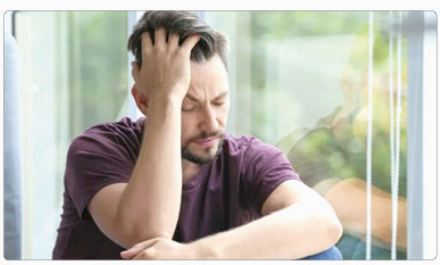
افسردگی بر جنبه‌های مختلف زندگی تاثیر می‌گذارد و علائم آن عملکرد افراد در حوزه‌های مختلف انگیزشی، هیجانی، شناختی، رفتاری و زیستی را مختل می‌کند.

پژوهشگران در گذشته دریافتند که ذهن آگاهی با بهبود در سلامت روان رابطه دارد و اضطراب و افسردگی از متداول‌ترین مشکلات در حوزه سلامت روان هستند. ذهن‌آگاهی مفهومی جدید است که در سال‌های اخیر در درمان بسیاری از اختلالات روان‌شناختی مورد توجه روان‌پزشکان و روان‌شناسان قرار گرفته است. ذهن‌آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه‌ای خاص است و شخص، آگاهی خود از آگذشته و آینده به حال حاضر معطوف کند. ذهن‌آگاهی یعنی بودن در لحظه با هر آنچه اکنون هست، بدون قضاوت و بدون اظهارنظر درباره هر آنچه اتفاق می‌افتد و به معنی تجربه واقعیت محض بدون توضیح است. استفاده از روش‌های ذهن‌آگاهی مستلزم بهره‌گیری از اطلاعات درگیری در خصوص چگونگی عملکرد مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی در هر یک از اختلالات روان‌شناختی است.

تحقیقی که به‌تازگی توسط محققان دانشگاه‌های باث و ساوتهمپتون در مجله بریتانیایی روان‌شناسی سلامت منتشر شده است، نشان می‌دهد که فقط ۱۰ دقیقه تمرین ذهن‌آگاهی روزانه می‌تواند تندرستی را بهبود بخشد، افسردگی و اضطراب را کاهش دهد و انگیزه را برای اتخاذ عادات سبک زندگی سالم‌تر، مانند ورزش، غذا خوردن و خواب افزایش دهد.

این تحقیق که ۱۲۴۷ بزرگسال از ۹۱ کشور را مورد بررسی قرار داده است، نشان می‌دهد که جلسات مختصر تمرکز حواس روزانه می‌تواند مزایای اساسی داشته باشد. شرکت‌کنندگان که بیشتر آنان هیچ تجربه قبلی در ذهن‌آگاهی نداشتند، به‌طور تصادفی به روال ذهن‌آگاهی یک ماهه یا شرایط کنترلی اختصاص داده شدند. جلسات روزانه ذهن‌آگاهی شامل تمرینات تمدد اعصاب، هدف‌گذاری، اسکن بدن، توجه متمرکز بر نفس و خویشتن‌اندیشی (توانایی مشاهده و ارزیابی فرآیندهای شناختی، عاطفی و رفتاری خود) بود.

لازم به ذکر است که مراقبه اسکن بدن شامل توجه کردن به قسمت‌های مختلف بدن و احساسات بدنی به ترتیب و به تدریج از پا تا سر است. این روش می‌تواند به افراد کمک کند تا نسبت به احساسات فیزیکی، عواطف و احساسات درونی خود آگاه‌تر شوند.



یافته‌های مهم و بازخورد شرکت‌کنندگان

شرکت‌کنندگان قبل از شروع، ۳۰ روز آموزش ذهن‌آگاهی و پس از تکمیل آن، نظرسنجی‌هایی را در مورد سلامت روان خود انجام دادند. نتایج قابل توجه بود؛ شرکت‌کنندگان پس از آموزش ذهن‌آگاهی با استفاده از برنامه ذهن‌آگاهی موارد زیر را گزارش کردند:

کاهش افسردگی ۱۹.۲ درصد بیشتر از گروه کنترل؛

بهبود تندرستی به میزان ۶.۹ درصد بیشتر؛

کاهش اضطراب ۱۲.۶ درصد بیشتر؛

نگرش به سلامت ۷.۱ درصد نسبت به گروه کنترل مثبت‌تر شد و

نیت رفتاری برای مراقبت از سلامتی ۶.۵ درصد خارج از کنترل افزایش یافت.

اثرات مثبت ذهن‌آگاهی تا حد زیادی پس از ۳۰ روز حفظ شد. در پیگیری‌های نظرسنجی یک ماه بعد، گروه ذهن‌آگاهی بهبود مستمری را در تندرستی، افسردگی و نگرش‌های خود نشان دادند و حتی کیفیت خواب بهتری را گزارش کردند. شرکت‌کنندگان در بازخورد خود، مزایای بی‌شماری از تمرین ذهن‌آگاهی را برجسته کردند که شامل این موارد بود: «آگاهی خودکنترلی، قدردانی، صبورتر بودن و بیشتر لذت بردن از لحظه حال است». «ذهن پاک؛ احساس می‌کنم همه چیز تحت کنترل است و می‌توانم کاری را که در ذهنم است انجام دهم» و «تکمیل این جلسات مراقبه به من کمک کردند تا بینش بهتری در مورد خودم از چیزها بدست بیاورم و به من درچیزهای متفاوت نشان دادند که از طریق آن به جهان نگاه کنم. کلماتی که به ذهن می‌رسند، مفید، روشنگر و انگیزشی است.»

پیامدهای مداخلات دیجیتال سلامت

به‌طور هیجان‌انگیزی، این آزمایش یکی از اولین آزمایش‌هایی بود که نشان داد مزایای تندرستی و سلامت روان ذهن‌آگاهی می‌تواند از تغییرات رفتارهای سبک زندگی ناشی شود. این امر پتانسیل تمرین ذهن‌آگاهی را برای ترویج زندگی سالم‌تر مانند ورزش منظم، برجسته می‌کند، چیزی که گروه تحقیقاتی مشتاق است در آینده تحقیق کند. این تحقیق توسط روان‌شناس ماشا رمکار، متخصص تغییر رفتار، تمرکز حواس و ورزش در دانشگاه باث انجام شد. وی توضیح داد: نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که حتی تمرین‌های کوتاه‌مدت و روزانه تمرکز حواس می‌تواند فوایدی داشته باشد و آن را به ابزاری ساده و در عین حال قدرتمند برای تقویت سلامت روان تبدیل کند.

رمکار از یافته‌های خود که تمرین ذهن‌آگاهی را با عادات سالم‌تر مرتبط می‌کند چنین سخن گفت: دیدن مزایای تمرکز حواس فراتر از افسردگی، تندرستی و اضطراب و سایر رفتارهای سلامتی مانند خواب بهتر و ایجاد اهداف قوی‌تر برای داشتن سبک زندگی سالم، هیجان‌انگیز است. ذهن‌آگاهی مهارت‌های روان‌شناختی لازم را برای ایجاد عادات سالم به‌وجود می‌آورد، امیدواریم در کارهای آینده نشان دهیم که وقتی این مهارت‌ها را به‌دست آوردید، می‌توانید از آن‌ها برای بهبود چندین رفتار سلامتی از ورزش منظم تا ترک سیگار استفاده کنید.

دکتر بن اینسورث، یکی از محققان که گروه مداخله دیجیتال در دانشگاه ساوتهمپتون را رهبری می‌کند، افزود: نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که چگونه فناوری دیجیتال، برنامه رایگان در دسترس، می‌تواند به افراد کمک کند تا شیوه‌های رفتاری و روان‌شناختی را در زندگی‌شان به روشی که مناسب آنان باشد، ادغام کنند.

دکتر مکس وسترن از دانشگاه باث یکی از محققان این تحقیق ابراز کرد: مشاهده این چنین مداخلاتی ساده، مقرون به صرفه و با پتانسیل دستیابی به مخاطبان جهانی که می‌تواند بر رفتارهای سبک زندگی سالم تأثیر بگذارد، هیجان‌انگیز است. حتی دلگرم‌کننده‌تر است که این مزایا پس از پایان دوره ذهن‌آگاهی ادامه یافت و نشان می‌دهد که این عمل می‌تواند به ایجاد عادت‌های پایدار کمک کند.

منابع

برگرفته از «مقایسه مؤلفه‌ها ذهن‌آگاهی در بیماران مبتلا به افسردگی اساسی، اضطراب منتشر و افراد بهنجار»، فرهاد خرمائی، شکیبا کلانتری، اعظم فرمانی

«ارزیابی مدل رابطه علّی ذهن‌آگاهی با اضطراب و افسردگی با میانجیگری سرگردانی ذهنی خود به خودی»، سیمین زغیبی قناد، سیروس علیپور، منیجه شهنی ییلاق، علیرضا حاجی یخچالی سابنس دیلی

نگاهی به تراکم جمعیتی شهرها و پراکنش جغرافیایی آن در شهرهای ایران

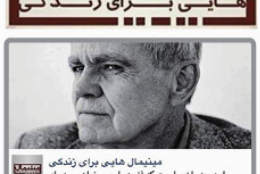
زندگی در یک وجب شهر!

هر شهر و سکونتگاه انسانی بنا بر ویژگی‌ها و شاخص‌های کالبدی، اجتماعی و اقتصادی خود با دیگری متفاوت بوده و پرداختن به مفهوم تراکم جمعیتی شهر، بدون توجه به پیش‌زمینه و عوامل شکل‌دهنده به محیط جغرافیایی و همچنین نتایج حاصل از ضوابط تراکم خاص در آن پهنه، امری ناقص است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، قیاس شهرهای مختلف جهان با تعاریف متنوع که از محدوده و ماهیت شهری مطرح می‌شود، سبب مشابه‌سازی موضوع و ارائه تصویری غیردقیق و بحرانی از وضع موجود تراکم‌های شهرهای کشور می‌شود. از طرف دیگر پیچیدگی‌های شهری به گونه‌ای است که باید به‌طور دقیق از مفهوم تراکم جمعیتی بهره گرفت. در یک مصداق عینی، تراکم جمعیتی بسیاری از شهرهای بزرگ امروز با تراکم جمعیتی دهه ۲۰ کمپوبش مشابه است که جا دارد این موضوع به‌طور جداگانه مورد بررسی قرار بگیرد. مرور سیر تکوین و تدوین ادبیات مربوط به تراکم جمعیتی شهر در حوزه مسکن و شهرسازی، حاکی از ناکافی بودن توجهات به این موضوع، هم در حوزه پژوهشی مقیاس سرزمین و هم در حیطه قوانین و مقررات کشور است. با وجود نقش کلیدی در نظام برنامه‌ریزی شهری و منطقه‌ای در ایران، تاکنون چارچوب استواری برای موضوع تراکم جمعیتی شهر تهیه نشده است.

با این حال در سال‌های اخیر موضوع تراکم جمعیتی شهر برای پاسخ به مشکل مسکن و در سطوح مختلف برنامه‌ریزی طرح شده، به گونه‌ای که در آخرین نمونه در برنامه هفتم به موضوع تراکم جمعیتی دلالت داده شده و حتی اعدادی برای آن پیشنهاد شده است. در شهرهای ایران با تفاوت‌های فراوان در شیوه زیست مردمان، توزیع متفاوتی از تراکم جمعیت مشاهده می‌شود. بر اساس داده‌ها میانگین تراکم شهرهای ایران، ۳۹ نفر بر هکتار است که با توجه به لحاظ‌نشدن ۴۰۰ شهر عمدتا با جمعیت کمتر از ۵۰ هزار نفر در این بررسی، برآورد می‌شود کمیت محاسبه‌شده برای متوسط‌های تراکمی کاهش یابد، چراکه مبتنی بر یافته‌های پژوهشی تراکم در شهرهای کوچک به‌طور قابل ملاحظه‌ای در کلانشهرهای بزرگ کمتر است. در این طبقه‌بندی میان داده‌های مرتبه‌شده ۳۲ نفر بر هکتار محاسبه شده است. همچنین باید به تراکم بالای شهرهای اقماری کلانشهرها حتی نسبت به شهر مادر اشاره کرد؛ برای مثال بیشترین تراکم در میان شهرهای ایران متعلق به شهر گلستان (در استان تهران) با ۱۸۴ نفر بر هکتار بوده، در حالی که این مقدار برای شهر تهران ۱۴۱ نفر بر هکتار به دست آمده است. علاوه بر تراکم بالاتر کلانشهرها و مجموعه‌های شهری (میانگین تراکم جمعیتی هشت کلانشهر بالای یک میلیون نفر ۹۱ نفر بر هکتار است)، در برخی مناطق کشور مانند شهرهای مرزی شمال غربی و استان لرستان، تراکم شهرها به‌طور نسبی بالاست.

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی
این چه رازی است که انجه را می خواهیم به یاد آوریم، فراموش می کنیم
و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، داشا به یاد می آوریم!
- کیریمک مک کارثی
Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

تازه های سلامت

چرا پروتئین ماده‌ای ضروری برای بدن است؟

«پروتئین» در رشد و نمو، تشکیل و حفظ عضلات و استخوان‌ها، سیستم عصبی، ایمنی، خون‌رسانی، تنفس، گوارش و تمام فعالیت‌های حیاتی بدن بسیار مهم است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، پروتئین‌ها یکی از سه گروه اصلی مواد مغذی هستند که حیات بدن به آن‌ها وابسته است. پروتئین‌ها، مولکول‌های درشتی هستند که ماتند یک تسبیح که از دانه‌های کوچکتری تشکیل شده، از واحدهای کوچکتری به نام اسیدآمینه تشکیل شده‌اند و به علت داشتن عامل نیتروژنی از دو گروه دیگر کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها متمایز می‌شوند. پروتئین‌ها، نقش‌های بسیار متنوع و مهمی در بدن ایفا می کنند. سلول‌های بدن برای ادامه فعالیت خود به پروتئین‌ها وابسته هستند.

رشد و نمو، تشکیل و حفظ عضلات و استخوان‌ها، سیستم عصبی، ایمنی، خونرسانی، تنفس، گوارش و تمام فعالیت‌های حیاتی بدن به این ماده مهم یعنی پروتئین وابسته است. پروتئین‌های بدن از مجموعا ۲۱ نوع اسیدآمینه تشکیل شده‌اند که بدن تنها می‌تواند ۱۲ نوع آنها را خودش تولید کند و ۸ مورد باقیمانده باید از طریق مصرف مواد غذایی تأمین شود. این هشت مورد با عنوان اسیدهای آمینه ضروری نامگذاری شده‌اند. مواد غذایی حیوانی بهترین منبع برای دریافت پروتئین کامل هستند، پروتئین کامل تمام هشت اسید آمینه ضروری را دارا است. از سوی دیگر پروتئین‌های غیرکامل که بهترین منبع گیاهی دارند، فقط تعدادی از این اسیدآمینه‌ها را دارا می‌باشند.

عدم دریافت کافی پروتئین با مشکلاتی از جمله عقب ماندگی رشد، ضعف بدن، افزایش ابتلا به عفونت‌ها، تحلیل عضلات، ادم، ریزش مو، کاهش یادگیری، کم خونی و غیره همراه است. جالب است بدانید که کمبود پروتئین فقط در افراد کم وزن و لاغر بوجود نمی‌آید و افراد با اضافه وزن که الگوی غذایی پرچرب و پرکربوهیدرات بدون توجه به منابع پروتئینی را داشته باشند نیز در معرض کمبود پروتئین قرار دارند.

برای تامین پروتئین مورد نیاز لازم است منابع آن را شناخته و در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانیم. منابع حیوانی شامل انواع گوشت‌ها، لبنیات و تخمرغ هستند. در مصرف گوشت‌ها خصوصا از نوع قرمز به علت داشتن چربی اشباع و کلسترول و افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی، باید محدودیت‌هایی را در نظر داشت. حبوبات و سویا نیز از جمله منابع خوب پروتئین‌های گیاهی هستند.

نکته‌ای که باید مدنظر قرار داد این است که به علت ناکامل بودن پروتئین های گیاهی لازم است آن‌ها را در ترکیب با یکدیگر مصرف کرده تا از کفایت اسیدهای آمینه اطمینان حاصل شود. برای مثال ترکیب کردن حبوبات با غلات یا غلات با لبنیات. در نتیجه یک وعده عدس پلو با ترکیب نان با ماست وعده کاملی از نظر پروتئین محسوب می‌شود.

باتوجه به افزایش قیمت منابع غذایی حیوانی و احتمال عدم امکان مصرف کافی این مواد برای بعضی از اقشار جامعه، لازم است که آموزش‌های لازم در زمینه تنظیم سبد غذایی خانوار به جهت دریافت کافی پروتئین‌ها با توجه به توان اقتصادی خانواده، خصوصا در ارتباط با کودکان، سالمندان و خانم‌های باردار مورد توجه قرار گیرد.

