

8 علامات تدل على نقص البروتين في الجسم



الأحد 27 أغسطس 2017 05:08 م

البروتين من أهم المواد الغذائية، التي يجب أن تحرصي عليها، لأنه يدخل بصورة كبيرة في بناء أعضاء الجسم ويمدك بالطاقة، ويساعد جسمك على الشفاء، بالإضافة إلى أنه مشبع أكثر من غيره من أنواع الطعام الأخرى

سنخبرك اليوم بعلامات تدل على أن جسمك يعاني من نقص البروتين

ضعف التركيز وكثرة النسيان:

عدم القدرة على التركيز وكثرة النسيان، وغيرها من الأعراض الذهنية ترجع بصورة كبيرة إلى نقص السكر في الدم ونقص البروتين

اشتهاء الطعام بصورة غير منطقية:

اشتهاء الطعام والحاجة لتناوله حتى من دون جوع بين الوجبات، يرجع بصور كبيرة لكون وجبات طعامك تتكون عادة من أطعمة عالية الكربوهيدرات قليلة البروتين، فالبروتين يحافظ على نسبة السكر في الدم متوازنة، وبالتالي لا تشعرين بنقص في الطاقة والحاجة لتناول وجبات غير صحية خلال اليوم

أهمية البروتين للنباتيين

ألم المفاصل والعضلات:

الألم في المفاصل والعضلات والشعور بالتعب بكثرة علامة على أن عضلاتك تتكسر، لأنها بحاجة إلى بروتين لا تدخلينه في طعامك بالكمية المطلوبة

الشفاء البطيء من الجروح والإصابات:

حتى تشفى جروحك، تحتاجين لإعادة بناء الخلايا المتضررة، وحتى تتم إعادة البناء هذه يحتاج جلدك وجهازك المناعي إلى كميات كافية من البروتين

مشاكل الشعر والأظافر والبشرة:

الشعر الخفيف وتساقط الشعر والأظافر المتكسرة والمتقشرة، كلها علامات من جسمك على أنه بحاجة إلى كميات أكبر من البروتين

13 سببًا تؤدي إلى كثافة تساقط الشعر

احتباس السوائل في الجسم:

احتباس السوائل في الجسم، الذي نكتشفه بسبب تورم أجزاء منه وزيادة الوزن غير المبررة، يرجع كذلك إلى نقص البروتين في جسمك، فالنقص يؤدي إلى جعل خلايا جسمك وعضلاتك تحبس الماء فيها، خاصة في منطقة القدمين

ضعف المناعة:

هل تمرضين بصورة متكررة؟ وتشعرين أن مناعتك ضعيفة للغاية؟ غالبًا هذا يرجع إلى ضعف جهازك المناعي نتيجة لقلة البروتين في حميتك الغذائية، فلا تنسي أن جهازك المناعي متكون أساسًا من البروتين

الأرق والنوم غير المريح:

عقلك يتحكم في كل هرموناتك المسؤولة عن النوم، وعندما يعاني جسمك من نقص البروتين، تتأثر تلك الهرمونات وبالتالي نومك يصبح أقل، أو يكون مضطربًا ومتقطعًا.