

## حاجتنا إلى البروتين



أما بالنسبة للحاجة إلى البروتين، حيث يوفر البروتين الحوامض الأمينية الضرورية المناسبة لتمثيل البروتين ووضعه داخل الجسم وبعض الهرمونات والإنزيمات والهيموكلوبين، ولا ننسى النمو عند الأطفال والترميم الذي يحصل في الجسم، وعادة مصدره بروتين حيواني وبروتين نباتي، ويفضل تناول النوعين عادة، وقد يسبب الحيواني بعض حالات الإمساك والغازات، وفائدته للجسم أكبر من البروتين النباتي، وعند زيادة تناوله فيصرف الفائض منه على شكل طاقة ويعتبر هذا تبذيراً للبروتين.

وما يحتاجه الشخص الاعتيادي من البروتين/ اليوم الواحد ما يعادل 60-50 غرام فقط. أما حاجة الجسم من النتروجين الذين في البروتين عادة تعتمد كلما يفقده الجسم منه في العرق من خلال الجلد والحاجة إلى النمو كما في الطفولة وحالة الحمل والرضاعة والضغط النفسية، وما يفقده الجسم في عملية التغوط، وبما أن النتروجين يكون ما يقارب من 16% من جزئية البروتين لذا ما يحتاج الجسم من البروتين يكون عادة مضروباً في العدد (6.25) وهو المقدار على اعتبار أن التمثيل كامل هنا، بينما المتوقع فقط ما يعادل 7% منه.

أما حاجة الجسم من البروتينات فيحتاجها الجسم لتجهزه بالحوامض الأمينية الضرورية وغير الضرورية على السواء، لصنع البروتينات والهرمونات والإنزيمات والهيموكلوبين، أما الفائض منه عند تناوله فيستعمل كمصدر للطاقة لا غير، ويعتبر ذلك تبذيراً له.

أما في حالة المريض بالسكري، فمن المستحسن أن يكون البروتين المتناول بالغذاء ما يعادل 20% من السعرات المتناولة، حيث يعمل البروتين بالجسم على السيطرة على سكر وكلوكوز المتناول، وتزداد الحاجة للبروتين في حالة الالتهابات بأنواعها للحاجة لها. أما مصادر البروتين فهي عديدة من الغذاء وأنواع البروتين أهمها نوعان البروتين الحيواني كاللحوم بأنواعها الأحمر والأبيض كالديج والأسماك البحرية والنهرية، ثم البروتين النباتي والذي يعتبر أرخص من الحيواني ولكنه أصعب هضماً وأقل من الحيواني من حيث القيمة الحيوية بأنواعها ومنها: فول الصويا والحمص والبقلاء.

ولنعود إلى الكربوهيدرات Carbohydrate ويرمز لها بـCHO فإنّ للجسم القدرة على صنع الكربوهيدرات من الحوامض الأمينية، وعادة الكميات المتناولة التي تسد الحاجة لمنع حالة ظهور الحالة المسماة ketosis - والتي تقل عند تحليل الإدرار - واستعمال البروتين للطاقة وعليه ينصح

الكثير أن أكثر من 47% من الغذاء المتناول يستحسن أن يكون مصدره الكربوهيدرات (مثل الأرز والخبز، والبطاطا) لمنع مثل هذه الحالة.

أما بالنسبة للدهون = Fats فهي المصدر المهم للطاقة في الغذاء، وكذلك مصدر هام للفيتامينات الذاتية في الدهون مثل فيتامين A , D والحوامض الدهنية الضرورية، وفي الدول الغنية مثل USA (أميركا)، تكون نسبة الدهون بالغذاء (40%) ولكنها نسبة عالية، وغير محببة لما تحدثه من أضرار وأمراض متعلقة بالقلب، ينصح اتحاد الغذاء والتغذية بالتقليل منها وجعلها أقل من 35%.

الكاتبة: د. جِيدَة عبدالحميد

المصدر: كتاب مفتاح الصحة والسعادة (فوائد عطر وخواطر غذائية علاجية)