وجبات من البروتينات لحماية عضلات الجسم

البروتينات أساسية في حماية عضلات الجسم وتقويتها، لذلك يجب إدخالها ضمن الوجبات الثلاث الرئيسية، للمحافظة على العضلات بصحّة جيّدة والحركة أيضاً بشكل جيّد مع مرور الوقت. وهذه التوصية مهمّة بشكل أساسي لكبار السن.

يجب على الأشخاص الذين تجاوزوا سن الـ(60) عاماً استهلاك البروتينات خلال كلّ وجبة من الوجبات الرئيسية في اليوم، وذلك من أجل تفادي تراجع القوّة العضلية المرتبط مع التقدم في السن، وذلك بحسب نتائج دراسة نُشرت في المجلة الطبية المجلة الأمريكية للتغذية The American Journal of Nutrition . وفي واقع الأمر، فإن ضعف القوّة العضلية، فقدان القدرة على الحركة يساهمان في فقدان الاعتماد على الجسم للوقوف والحركة، وبالتالي التعرّض إلى السقوط كثيراً.

فقد تتبّع الباحثون في جامعة ماكغيل في كندا البيانات الطبية والصحّية لحوالي 914 امرأة، و827 رجلاً لمعرفة تأثير التغذية الغنية بالبروتينات على صحّة العضلات لدى كبار السن.

وخلال 3 سنوات، وهي فترة الدراسة، تمّ قياس قوّة المشاركين بواسطة اختبارات تحسب قوّة أطرافهم العلوية والسفلية، وقدرتهم على الحركة.

وقد وجد الباحثون أوّلاً أنّ القسم الأعظم من كبار السن لم يستهلك البروتينات سوى مرة واحدة خلال وجبة العشاء. ولكن كلّما تقدّم المشاركون في السن، انخفضت قدرتهم الجسدية بشكل ملحوظ. ولكن بالنسبة إلى المشاركين الذين أضافوا البروتينات إلى وجباتهم الأخرى جميعها، أظهروا قوّة ولياقة جسدية، وقوّة عضلية جيّدة كذلك.

القليل جدّاً من البروتينات خلال الوجبات

التوصيات الصحّية تنصح بتناول نظام غذائي غني بالبروتينات، حوالى 1.2 غرام من البروتينات لكلّ كلغ من وزن الجسم. وهذه جرعة منخفضة للغاية من وجهة نظر العلماء الذين ينصحون بتناول حوالي 5 - 7 حصص من البروتينات، أي ما بين 150 إلى 200 غرام من البروتينات للأشخاص الذين تجاوزت سنّهم الـ(50) عاماً.

"من شأن استهلاك البروتينات خلال الوجبات الرئيسية الثلاث، أن يعزز إنتاج البروتينات في الجسم. وفي نهاية المطاف، فإنّ أحد أهم الأحماض الأمينية المعروف أنّها تجدّد البروتينات هو ليوسين، ولذلك سيكون من المشوّق في المستقبل دراسة مصادر البروتينات وتركيبة أحماضها الأمينية، من أجل المضي قدماً في استنتاجاتنا"، يقول د. فارسنيجاني من قسم طب الشيخوخة في جامعة مكغيل في كندا.