

أعراض نقص البروتين في الجسم وطرق علاجه

يعتبر البروتين من أهم العناصر الغذائية الضرورية للجسم ويتمتع بالعديد من الوظائف الأساسية فهو يعمل على بناء العضلات ويقوي أنسجة الجسم ولديه دور مهم في تركيب الأنزيمات والحمض النووي والهرمونات.

يسبب نقص البروتين بالعديد من المشاكل الصحية ويؤثر على الكثير من عمليات الجسم الحيوية. فيوجد العديد من الأعراض التي تدل على نقص البروتين ومن أهمها الشعور بالضعف، التعب والإرهاق، تساقط الشعر، تكسر الأظافر وجفاف الجلد والعديد غيرها ولكن يسبب نقص البروتين الشديد، في بعض الحالات، بتورم أجزاء في الجسم من جراء احتباس السوائل في الجسم.

تكمّن أهم طريقة لتعويض نقص البروتين من الجسم بتناول المصادر الطبيعية الغنية بالبروتين لتعويض هذا النقص. هذه الطريقة تجعل الجسم يمتص البروتين ويستفيد منها بطريقة أفضل وأسرع أما في حالة نقص البروتين الشديد فيمكن اللجوء الى استهلاك المكملات الغذائية لمساعدة الجسم على استعادة كمية البروتين الناقصة والتي تلزمه كما يفضل مواصلة استشارة الطبيب والإستعانة باختصاصي تغذية.

في الأحوال الطبيعية العادية، يحتاج الجسم الى 0.8 غرام بروتين لكل كيلوغرام من وزنه يوميا ولكن في حالات سوء التغذية ونقص البروتين فإن هذه النسبة تختلف وذلك بحسب الحالة الصحية والمجهود اليومي والعمر. لذلك ينصح بالعمل على علاج هذا النقص مع استشارة وإرشادات اختصاصي التغذية، الذي يساعد على تحديد الحاجة اليومية من البروتين بحسب حالة الشخص ويوزعها على وجبات النظام الغذائي للإستفادة منها على أكمل وجه.

يمكن تعويض نقص البروتين من خلال تناول الأطعمة الغنية بهذا العنصر وبالأحماض الأمينية ومن أهم الأطعمة الغنية بالبروتين : البيض، اللحم الأحمر والأبيض، السمك، الحليب ومشتقاته، البقوليات والحبوب.