โปรตีน สารอาหารจำเป็น ที่ร่างกายต้องทุกวัน

โปรตีน เป็นหนึ่งในสารอาหารหลัก ที่ร่างกายต้องได้รับ เพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ที่สำคัญ ใน 1 วัน ต้องรับประทานสารอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่แตกต่างกัน และเหมาะสมแก่ความต้องการของร่างกายด้วย โดยปริมาณที่ร่างกายต้องการคือ 10% ของแคลอรี่ / วัน หรือ น้ำหนักตัว (กิโลกรัม) x 0.8 = โปรตีนที่ร่างกายต่อวัน (กรัม)
ตัวอย่างแหล่งโปรตีนที่จำเป็น คือ กรีกโยเกิร์ตไขมันต่ำ 1 ถ้วย ให้โปรตีน 20 กรัม อกไก่ไม่มีหนัง 1 ชิ้น (100 กรัม) ให้โปรตีน 31 กรัม หรือถั่วดำ 1 ถ้วย ให้โปรตีน 15 กรัม เป็นต้น โดยหากร่างกายรับประทานโปรตีนน้อยเกินไป อาจมีอาการแสดงดังนี้

อารมณ์แปรปรวน
หากรับประทานโปรตีนน้อยเกินไป ส่งผลให้สารสื่อประสาทลดลง ทำให้การทำงานของสมองผิดปกติ ซึ่งเป็นสื่อประสาทที่สร้างมาจากโปรตีน หากมีสารสื่อประสาทเพียงพอ สมองจะทำงานได้อย่างปกติ ทำให้อารมณ์คงที่ ไม่แปรปรวนง่าย โดยเฉพาะการขาดซีโรโทนิน หรือโดปามีน อาจส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า หรือตื่นตัวเกินไปได้

อาการไม่มีแรง อ่อนแรง
การรับประทานโปรตีน ไม่เพียงพอต่อวัน เป็นเวลา 1 สัปดาห์ จะส่งผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะคนที่อายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป และหากขาดโปรตีนอย่างต่อเนื่อง อาจจะเกิดการสลายของกล้ามเนื้อขึ้น ทำให้ความแข็งแรงทนทานต่างๆ รวมถึงการเผาผลาญของร่างกายลดลง หากขาดโปรตีนในระยะยาว อาจส่งผลให้เกิดภาวะโลหิตจาง ทำให้การขนส่งออกซิเจนไม่เพียงพอ ทำให้เหนื่อยง่ายขึ้น

อาการบวมน้ำ

เป็นหนึ่งในอาการ ที่พบบ่อยที่สุด โดยเฉพาะคนที่ได้รับโปรตีนไม่เพียงพอ อาการที่แสดงได้ชัดเจนก็คือ การบวมที่ท้อง ขา เท้า และมือ เกิดจากการที่โปรตีนในกระแสเลือดชื่อ “อัลบูมิน” ลดต่ำลง โดยปกติแล้ว โปรตีนอัลบูมินจะทำหน้าที่เก็บน้ำไว้ในหลอดเลือด หากโปรตีนต่ำลง จะไม่สามารถเก็บน้ำในหลอดเลือดได้ น้ำจึงรั่วออกมา เกิดเป็นอาการบวมน้ำขึ้น แต่อาการนี้เกิดได้จากหลายสาเหตุ ไม่ใช่เพียงขาดโปรตีนเท่านั้น หากเกิดอาการดังกล่าวขึ้น ควรพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริง

ปัญหาของผิว ผม และเล็บ

เรื่องของ ผิว ผม และเล็บ ที่แข็งแรงส่วนหนึ่งมาจากโปรตีนที่มีชื่อว่า อีลาสติน ตอลลาเจน และเคราติน ดังนั้น หากปริมาณของโปรตีนไม่เพียงพอ อาจทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ได้แก่ ผมเปราะ ผมบาง ผิวแห้ง แตก มีร่องลึกที่เล็บ แต่อย่างไรก็ตาม อาหารก็ไม่ใช่ปัจจัยเดียว ที่ทำให้เกิดปัญหาเหล่านี้

ป่วยง่าย หรือป่วยนาน

ร่างกายคนเราจำเป็นต้องมีภูมิคุ้มกัน เพื่อป้องกันตัวเอง เมื่อร่างกายมีการติดเชื้อไวรัส แบคทีเรีย หรือรับสารพิษต่างๆ เข้ามา จะสร้างภูมิคุ้มกัน และเม็ดเลือดขาวมากขึ้น เพื่อมากำจัดเชื้อโรค แต่ภูมิคุ้มกัน และเม็ดเลือดขาวมีองค์ประกอบหลักเป็นโปรตีน อีกทั้ง โปรตีนยังมีส่วนช่วยในการย่อย และดูดซึมสารอาหารที่จำเป็นต่อการสร้างภูมิคุ้มกันอีกด้วย ดังนั้น หากรับประทานโปรตีนไม่เพียงพอ ร่างกายจะไม่สามารถสร้างภูมิคุ้ม ที่จะมาต่อสู้กับเชื้อโรคได้ ทำให้อาการป่วยหายช้า

แผลหายช้า

สำหรับคนที่ได้รับโปรตีนไม่เพียงพอ เวลาเกิดบาดแผล จากการหกล้ม ข้อเท้าแพลง หรืออุบัติเหตุ แผลหรืออาการเจ็บต่างๆ จะหายช้ากว่าคนที่รับประทานโปรตีนอย่างเพียงพอ ซึ่งอาจเกิดจากกระบวนการหายของแผล หรือการซ่อมแซมตัวเอง จำเป็นต้องใช้โปรตีนเป็นวัตถุดิบ เช่น การสร้างคอลลาเจนในคนที่เกิดแผล หรือการแข็งตัวของเลือดก็ต้องใช้โปรตีนเช่นกัน

ความรู้สึกหิว

หากคุณรับประทานโปรตีนในแต่ละมื้อน้อย คุณมักมีอาการหิวไว หรือหิวระหว่างมื้ออาหาร แม้ว่าจะทานอาหารครบ 3 มื้อก็ตาม โดยโปรตีนนั้น เป็นอาหารที่ให้พลังงานเท่ากับคาร์โบไฮเดรต แต่จะถูกนำมาใช้เป็นลำดับสุดท้าย หลังจากไม่มีคาร์โบไฮเดรต และไขมันแล้ว แต่จากการศึกษาพบว่า การทานโปรตีนอย่างเพียงพอในแต่ละมื้อ จะทำให้คุณอิ่มได้นานขึ้น

ใครบ้าง!! ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงขาดโปรตีน

คนที่เสี่ยงต่อการขาดโปรตีน คือ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคมะเร็ง เนื่องจากมีปัญหาด้านการรับประทาน หรือในกลุ่มประเทศยากจนโดยเฉพาะเด็ก หรือหลังจากเกิดภัยธรรมชาติ และในผู้ที่ขาดสารอาหารมากๆ นั้น อาจเกิดโรค kwashiorkor ได้ โดยจะมีอาการท้องโต

โปรตีนสำหรับนักกีฬา

นักกีฬาทุกคน ตลอดจนคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ควรรับประทานโปรตีนอย่างเพียงพอ แต่ในนักกีฬาที่มีโปรแกรมฝึกอย่างหนัก อาจต้องการโปรตีนในปริมาณมากกว่าปกติถึง 2 เท่า หรือปริมาณโปรตีน (กรัม) = 1 – 1.5 เท่าของน้ำหนักตัว (กิโลกรัม) แต่ไม่ควรมากเกินไป เพราะการทานโปรตีนมากเกินไป ก็เกิดปัญหาสุขภาพได้เช่นกัน เพราะฉะนั้น คำนวณปริมาณการกินให้เหมาะสมแก่ร่างกายดีที่สุด

ดังนั้น โปรตีนที่ดี และเหมาะกันเรามากที่สุด ต้องเลือกจากว่า ร่างกายของคุณต้องการรับโปรตีนแบบไหน ซึ่งในปัจจุบัน มีโปรตีนทั้งหมด 3 ชนิดหลักๆ คือ

1. Concentrate : เวย์โปรตีนที่สกัด มีค่าโปรตีนอยู่ที่ 70-80% ที่ยังมีส่วนของไขมัน คาร์โบไฮเดรต และน้ำตาลผสมอยู่ด้วยพอสมควร การย่อยสลาย และดูดซึมช้า เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อ และน้ำหนักตัว

2. Isolate : เวย์โปรตีนสกัด มีค่าโปรตีนอยู่ที่ 90% เป็นโปรตีนเข้มข้น คาร์โบไฮเดรตและไขมันต่ำ (บางยี่ห้ออาจไม่มีเลย) ไม่มีน้ำตาล การดูดซึมไปใช้ค่อนข้างเร็วและง่าย เหมาะสำหรับกลุ่มคนที่ต้องการสร้างกล้ามเนื้อ พร้อมกับควบคุมไขมัน และคาร์โบไฮเดรต

3. Hydrolyzed : เวย์โปรตีนสกัด มีค่าโปรตีนอยู่ที่ 95-100% ไม่มีคาร์โบไฮเดรตและไขมัน สิ่งที่พิเศษกว่าคือไม่มีแลคโตส เหมาะสำหรับคนที่แพ้นมวัว การย่อยสลายและดูดซึมง่าย และรวดเร็วกว่า 2 ตัวข้างต้น แต่เวย์โปรตีนชนิดนี้ ราคาค่อนข้างสูงกว่าเวย์โปรตีนประเภทอื่นๆ

นอกจากโปรตีนเหล่านี้ จะช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ป้องกันโรคภัยต่างๆ ที่จะเข้ามาทำลายสุขภาพ ยังเหมาะแก่การออกกำลังกาย เสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง ที่สำคัญ กลุ่มคนที่ต้องการลดน้ำหนัก กระชับรูปร่างให้เฟิร์มขึ้น เวย์โปรตีนสามารถช่วยได้ แต่ต้องมีวินัยในการรับประทาน รวมไปถึง ออกกำลังกาย และเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะด้วยนะ ฉะนั้น จะเห็นได้ว่า โปรตีน เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายมาก แต่สารอาหารประเภทอื่นๆ ก็มีความจำเป็นต่อร่างกายเช่นเดียวกัน จึงต้องแบ่งรับประทานสารอาหารที่จำเป็นในแต่ละอย่างให้เหมาะสม

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้าม เพิ่มเติมได้ที่
Facebook : WHEYWWL
Instagram : wheywwl
Twitter : WheyWWL Official