

## معتقدات خاطئة عن البروتينات

فيما يلي بعض الاعتقادات الخاطئة عن البروتينات والتي رسخت في أذهان الناس لفترة من الزمن

**يجب أن تأكل كمية كبيرة من البروتينات يومياً**

والحقيقة أنه يمكن لجسم الإنسان أن يستغني عن البروتين عدة أسابيع، بل إن في ذلك فائدة للجسم، فقد لوحظ أن مستوي البروتين في الدم يبقى ثابتاً على الرغم من عدم تناول الشخص للبروتين ، وذلك لقدرة الجسم على إعادة استخدام البروتين الموجود به عدة مرات عند الحاجة.

**اللحوم هي المصدر الوحيد للبروتينات**

والحقيقة أن لما كان البروتين ذا أهمية حيوية بالنسبة للإنسان فإن حكمة الخالق العظيم قضت بأن يوجد البروتين في كل أنواع الأطعمة التي تشمل البقول والحبوب والخضراوات بالإضافة إلى اللبن الحليب والبيض. ومن المعروف علمياً أن اللحوم تمد الجسم بالبروتين إلا أنها فقيرة بالفيتامينات. أما الوجبة الغذائية التي تحتوي على الفواكه والخضراوات واللبن (الحليب) والخبز أو الجبن والبقول فإنها تمد الجسم بحاجته من البروتين، بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن والإنزيمات.

**البروتين الحيواني هو فقط البروتين الكامل**

وهذا القول ينطوي على مغالطة كبيرة، لأن فول الصويا والسمسم والبطاطس وكثيراً من الخضراوات تحتوي على بروتينات كاملة تتساوى في قيمتها بل تزيد في قيمتها عن البروتينات الموجودة في اللحوم. ولا غرابة أن تكون نوعية بعض البروتينات الموجودة في الخضراوات أفضل من البروتين الحيواني مثل فول الصويا والبطاطس التي يعتقد معظم الناس أنها مصدر للمواد النشوية فقط. بالإضافة على ذلك فإن الأغذية التي تحتوي على بروتينات ناقصة تكمل بعضها إذا تم أكلها معاً في وقت واحد وبالتالي تقوم بدور البروتين الكامل فمثلاً رغيف الخبز المصنوع من دقيق القمح إذا أكل مع الجبن فإنه يكمل بعضه بعضاً. والفول المدمس إذا أكل معه بعض الخضراوات فإن الجسم يحصل على البروتين الكامل

**البروتين الحيواني مصدر للقوة**

لقد ثبت عن طريق التجربة العلمية أن الرياضيين الذين يعتمدون في غذائهم على البروتين النباتي واللبن الحليب أكثر قوة وتحملًا من الرياضيين الذين يعتمدون في غذائهم على البروتين الحيواني

**الأضرار الناتجة عن تناول كميات كبيرة من البروتينات**

لا يقوم الجسم بتخزين الفائض من البروتين وإنما يكون مصيره الحرق لاستخدامه كطاقة أو أن يترسب في الدم على شكل دهون. ومن المعروف أن البروتين كمولد للطاقة يأتي في المرتبة الثالثة بعد الدهون

والكربوهيدرات وعملية هضم البروتين تخلف في الجسم بعض السموم مثل اليوريا الذي يترسب في القنوات البولية مسبباً حصوات وكذلك في الحويصلة المرارية . كما ينتج عنها حمض البوليك الذي يترسب في تجويف المفاصل مسبباً داء النقرس وما يسببه من آلام مبرحة .

وزيادة نسبة البروتين الحيواني في الطعام تؤدي إلى حدوث عفونة في الأمعاء والإصابة بالإمساك. ولقد ثبت أن العقاقير التي تعطي للحيوانات ومن بينها المضادات الحيوية مثل البنسلين والستربتومايسين والتتراسيكلين تدخل إلى جسم الإنسان إذا تناول قدرأ كبيراً من هذه اللحوم.

وإذا قورنت اللحوم بالأطعمة التي يتناولها الإنسان دون طهو مثل الخضراوات أو البقول، نجد أنها تحتوي على كميات متوازنة من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن والخمائر، أما اللحوم فإنها لا تحتوي إلا على البروتين وتكاد تخلو من معظم الفيتامينات كما أنها فقيرة في المعادن، ولقد ثبت أيضاً أن الوجبة التي تحتوي على كمية كبيرة من البروتين الحيواني تخل بتوازن الفيتامينات الموجودة بالجسم، حيث تبين بالتجربة أن تناول البروتين الحيواني لفترات طويلة ينشأ عنه نقص فيتامين ب<sub>6</sub> ، كما يتسبب في تصلب الشرايين وأمراض القلب وزيادة الكولسترول بالدم، وقد اكتشف الباحثون أن زيادة البروتين الحيواني في الجسم لها علاقة وثيقة بالتهاب المفاصل .