

## عنوان مقاله:

مروری بر فواید و مضرات مکمل های پروتئینی

## محل انتشار:

هفتمین همایش بین المللی مطالعات میان رشته ای در صنایع غذایی و علوم تغذیه ایران (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

نیما جهانی بوشهری - دپارتمان علوم ورزشی، دانشگاه شیراز

محمد همتی نفر - دپارتمان علوم ورزشی، دانشگاه شیراز

## خلاصه مقاله:

برای گردآوری یک آنالیز جامع از مقالات برای بررسی فواید و مضرات مکملهای پروتئینی، مقالات متعددی که روی مکملیاری پروتئین کار شده بود و در پایگاه های PubMed، Google Scholar و National Center for Biotechnology Information بود بررسی شد. در چند سال گذشته، مکمل های پروتئین برای ورزشکاران و همچنین برای عموم رایج شده است. بخش بزرگی از جمعیت عمومی برای جایگزینی وعده های غذایی، کاهش وزن و فواید سلامتی به مکملهای پروتئینی متکی هستند. این مکمل های پروتئینی دارای مزایا و معایب مختلفی هستند که اغلب توسط عموم نادیده گرفته می شوند. این مطالعه با هدف بررسی مطالعات موجود و ایجاد یک اتفاق نظر در مورد مزایا و معایب مکملهای پروتئینی انجام شده است. ادعاهای موجود در مورد مزایای سلامتی مکمل های پروتئین منجر به استفاده بیش از حد در بزرگسالان و نوجوانان شده است. اگرچه مزایا و معایب مکمل های پروتئینی موضوعی است که به طور گسترده مورد بحث قرار می گیرد، مطالعات زیادی در این زمینه انجام نشده است. مطالعات معدودی که وجود دارد یا شواهد کافی را ارائه نمی دهند یا شرایط مناسبی را برای انجام آزمایش ها به کار نگرفته اند. باید در نظر گرفت که مکمل های پروتئینی مواد فرآوری شده ای هستند که اغلب حاوی سایر مواد مغذی ضروری مورد نیاز برای حفظ یک سبک زندگی سالم نیستند. پیشنهاد می شود پروتئین دریافتی مورد نیاز باید از منابع غذایی طبیعی تامین شود و تنها در صورتی که پروتئین کافی در رژیم غذایی معمولی موجود نباشد، باید از مکمل های پروتئینی استفاده کرد.

## کلمات کلیدی:

امنیت مصرف پروتئین، پروتئین، رژیم غذایی پرپروتئین، متابولیسم، مکملهای پروتئینی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1930908>

