

اسید آمینه

بست درصد از بدن انسان از پروتئین ساخته شده است. پروتئین نقش مهمی در غالب فرآیندهای بیولوژیکی بازی می کند. و اسید آمینه بلوک های ساختمان این پروتئین ها می باشد.

بخش بزرگی از سلول های ما، عضلات و بافت است؛ که از اسیدهای آمینه ساخته شده است، این بدین معنی است که انجام بسیاری از عملکردهای مهم بدن به ساختار این ماده بستگی دارد. اسید آمینه همچنین نقش کلیدی در حمل و ذخیره سازی مواد غذایی بازی می کند. اسیدهای آمینه همچنین بر روی عملکرد اندام، غدد، تاندون ها و عروق تاثیر گذارند. علاوه بر این برای التیام زخم ها و ترمیم بافت، به خصوص در عضلات، استخوان ها، پوست و مو و همچنین برای از بین بردن انواع ضایعات در بدن که با سوخت و ساز بدن ایجاد می شوند، ضروری است.

اهمیت اسید آمینه

خبرنگار معروف جونز ماریون، گزارش می دهد که بر خلاف سال های پیش، بسیاری از پزشکان استفاده از یک منبع از اسیدهای آمینه از طریق مکمل های غذایی را بر روی سلامت انسان موثر می دانند.

متاسفانه، در دنیای واقعی عوامل بی شماری از دریافت یک تغذیه کامل و متعادل از مواد بسیار مهم، در بدن جلوگیری می کنند. در میان این عوامل، عواملی نظیر آلودگی ناشی از سوختن سوخت فسیلی، هورمون های تغذیه ای دام، استفاده شدید از کود در کشاورزی، و حتی عاداتی مانند سیگار کشیدن و نوشیدن الکل وجود دارد. همه این عوامل می توانند یا از طریق خوردن و یا از طریق تماس غیر مستقیم بر روی بدن ما تاثیر بگذارند. بدترین نوع تاثیرات این عوامل این است که گاهی باعث می شوند غذاهایی که می خوریم بدون آن که کاملاً جذب بدن شوند، دفع شوند. اسیدهای آمینه می تواند از اقدام این عوامل خارجی جلوگیری کند.

اخیراً یک مطالعه که در آلمان توسط DAK انجام شده نشان می دهد که افراد مسن تر به طور خاص بیشتر مستعد ابتلا به سوء تغذیه هستند. اگر بدن فاقد انرژی و مواد مغذی باشد نمی تواند عملکردهای روانی و فیزیکی مناسبی داشته باشد. بدون ویتامین های لازم، پروتئین ها به خصوص اسید آمینه و عناصر کمیاب و مواد معدنی، خطر اختلالات سوخت و ساز که می تواند عواقب جدی در برداشته باشند، افزایش می یابد.

جونز معتقد است که تقریباً هر بیماری که ناشی از تمدن است در نتیجه عدم تعادل در سوخت و ساز بدن ایجاد می شود. آمینو اسید به طور مشترک مسئول ایجاد تعادل در سوخت و ساز بدن است.

آمینواسید، مقدار کل اسید آمینه های آزاد موجود در بدن انسان را توصیف می کند. اندازه مناسب این معیار در بدن یک مرد بزرگسال حدود ۱۲۰ تا ۱۳۰ گرم است. اگر ما در رژیم غذایی مان پروتئین مصرف کنیم، این پروتئین در دستگاه گوارش به اسید آمینه تجزیه می شود. این فرایند زیستی پیچیده است که به نام بیوسنتز پروتئین شناخته می شود.

به طور کلی هدف بدن از تجزیه و فرآیند های ایجاد شده بر روی این ماده این است که آمینواسید را به شیوه صحیح در بدن نگهداری کند. اگر یک یا چند اسید آمینه به مقدار کافی در بدن نباشد، تولید پروتئین ضعیف شده و سوخت و ساز بدن محدود می شود.

افراد مسن تنها کسانی نیستند که با عوارض کمبود این ماده مواجه هستند. بلکه جوانان نیز می تواند در اثر کمبود اسید آمینه در بدن شان با عوارض زیر مواجه شوند:

- مشکلات وزن
- ریزش مو
- مشکلات پوستی
- اختلالات خواب
- نوسانات خلقی و یا اختلالات نعوظ
- آرتروز
- دیابت
- عدم تعادل های قلبی و عروقی (کلسترول بالا، فشار خون بالا)

