

Белок выполняет в нашем организме множество важных функций. Они включают формирование мышц, костей, кожи, волос и ногтей, регулирование иммунной системы, работы мозга. Вот что может с вами случиться при дефиците протеина.

Чувство необычной усталости или недостатка энергии. Мышечное истощение также может наблюдаться при хронической сердечной недостаточности, хронической болезни почек, хронической обструктивной болезни лёгких, раке, СПИДЕ.

Ломкие ногти, истончение волос или сухость кожи. При более серьёзном дефиците белка волосы человека теряют пигмент, а если они выющиеся, то выпрямляются. Кожа также может шелушиться, отслаиваться, становиться хрупкой. Наконец, при булимии или анорексии на теле могут расти мягкие светлые волосы.

Повышенная раздражительность или перепады настроения. Аминокислоты нужны для выработки серотонина и норадреналина. Нехватка белка может привести к снижению производства этих нейротрансмиттеров, что способствует развитию депрессии, тревожности.

Отёк ног, ступней или рук. Дети с квашиоркором (тяжёлой белковой недостаточностью) выглядят очень худыми, за исключением сильных отёков, которые проявляются в основном в области стоп, лодыжек и живота. Кроме того, отёк может возникнуть при заболевании почек - нефротическом синдромом. В этом случае отёк возникает вокруг глаз, а затем распространяется вниз по телу на ноги и лодыжки.

Более частые заболевания из-за ослабленной иммунной системы. Распространённые инфекции включают инфекции мочевыводящих путей, пневмонию, средний отит, гастроэнтерит. Нехватка белка связана и с медленным заживлением ран.



Getty Images | HUIZENG HU

Заметное снижение мышечной массы или силы. Когда минеральная плотность костей становится слишком низкой, может развиться остеопороз. При этом заболевании кости становятся слабыми, хрупкими и склонными к переломам.

Задержка роста у детей. Симптомы нехватки белка и калорий, помимо очень измощдённого внешнего вида, включают крайнюю слабость, тонкую и сухую кожу с большим количеством складок, редкие и ломкие волосы, которые легко выдёргиваются.

Жировая дистрофия печени. Обычно у человека она протекает бессимптомно.

Потеря или набор веса. Голодание, при котором возникает нехватка белка и других питательных веществ, может вызвать потерю веса на 50% и более у детей. Увеличение же веса может встречаться при нефротическом синдроме.

Необычная усталость и другие признаки, что вам не хватает белка

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.