

PUBLISHED LINK:
<http://aajtak.intoday.in/story/how-to-defeat-protein-deficiency-1-876399.html>

Hindi News / स्त्री / रात छोट / क्या आप जानते हैं...

क्या आप जानते हैं हमें कितना प्रोटीन खाना चाहिए?

बेटना यादव | 406 SHARES



प्रोटीन की कमी से कई गंभीर बीमारियां हो सकती हैं।

हम में हुए एक सर्वे में यह बात सामने आई है कि 80 प्रतिशत भारतीय लोगों के खाने में प्रोटीन की कमी होती है. 91 प्रतिशत अमेरिकी और 85 प्रतिशत शक्यकारी लोगों में प्रोटीन की कमी पाई गई है. भारतीयों के खाने में सिर्फ 37 प्रतिशत ही प्रोटीन होता है जबकि पूरी दुनिया में यह आंकड़ा 65 प्रतिशत है.

- क्या होता है जब प्रोटीन की कमी हो जाती है?**
- प्रोटीन की कमी होने पर **ज्वर** में **छत्ती** कम होने लगती है.
 - बस झुंझने लगते हैं.
 - नाखून बचकरी हो जाते हैं.
 - बलन कम होने लगता है.
 - बज्जारी मसूर होना.
 - घोट या अकम जल्दी ठीक नहीं होते.
 - तिलकियां पिसचोंक.
 - सिस्टोड जैसी समस्याएं होना इस कमी के लक्षण हैं.

ज्वर को रोकना किन्तु प्रतिशत प्रोटीन की जरूरत होती है...

प्रोटीन की अभावकता आपको मार और आपको **कैल्सी** **इन्डि** पर निर्भर करती है. आपको नुस कैल्सी बच 20 से 35 प्रतिशत प्रोटीन से आना चाहिए. अगर आप प्रतिदिन 2,000 कैल्सी बच खाने करते हैं तो उसमें से 800 कैल्सी प्रोटीन से आना चाहिए.

- इन चीजों में पक्का जवाब है प्रोटीन...**
1. दूध, फीर और दही सिर्फ प्रोटीन के अच्छे स्रोत ही नहीं हैं. बल्कि कैल्शियम और विटामिन डी के भी अच्छे स्रोत हैं. अपनी रोजाना की डाइट में एक गिलास कम कसा कसक दूध नें. दूध में दो लख बच प्रोटीन होता है. नुस प्रोटीन बच 80 प्रतिशत कैल्सी और बचा हुआ 20 प्रतिशत कै है.
 2. प्रोटीन में से सबसे आठवीं ब्यासिटी बच प्रोटीन अंडे में होता है. अमेरिकन डाई एसोसिएशन बच बहना है कि एक स्वस्थ इंसान एक दिन में एक अंडा किता किंसा स्वस्थक समस्या के खा सकता है.
 3. प्रोटीन बच सबसे अच्छा स्रोत बीन्स बीन्स **प्रोटीन** के साथ ही **फाइबर** के भी कैल्सीन स्वच्छों में से एक है.
 4. अकरोट प्रोटीन बच एक अच्छा स्रोत है. इसमें विटामिन डी कैल्सीन विथोबन बी8 और कई मिनेरल जैसे आयरन, मैग्नीशियम, कॉपर और जिंक भी फरिये माता में होते हैं.
 5. से-मूठ और टालों में भी प्रोटीन भरपूर मात्रा में पाया जाता है. इसलिये इनके ज्यादा से ज्यादा अपनी डाइट में शामिल करने की कोशिश करें.

(डॉ. नुसुन्द नाकिड से बसकीत पर आचार्य)

Do you know how much protein do we need?

Protein is the body's nutritional powerhouse, a critical need for both adults and children at every stage of life. But are we getting enough of this essential nutrient?

A recent nationwide survey conducted suggests that:

- 80 % Indian diets are protein deficient
- 91% non-vegetarians and 85% vegetarians among Indians are deficient in protein

Protein in Indian diet is 37% vs world average of 65%. With Indian diet being primarily vegetarian and cereal based, it is heavier on carbohydrates and fats rather than proteins. Proteins are the building blocks of muscles, bones, hormones, skin cells and tissues, found throughout the body, in every tissue – hair, skin, muscles or bone. Being responsible for the regeneration of our body cells, proteins are responsible for numerous chemical reactions. They are also present in the hemoglobin pigment of blood that carries oxygen to every part of the body to make the vital organs function better. Proteins help healing of wounds and supports faster recovery from any injury. In adults, they also prevent hair loss and general weakness. Protein is found both in vegetarian and non-vegetarian food, however, vegetarians may find it difficult to get enough as the proteins found in plants are limited. In such cases, vegetarians are advised to take protein shakes and supplements in addition to other protein rich foods that they can eat. It is recommended for adults to get a minimum of 0.8 grams of proteins per day for every kilogram of body weight.

Symptoms of Protein Deficiency:
 When your body isn't getting enough protein to function well, it gives you signals that something is wrong. Severely restrictive diets, lack of knowledge about nutrients, among other factors can contribute to protein deficiency. However, protein deficiency is nothing to fool around with either – this condition can lead to gallstones' formation, arthritis muscle deterioration and sometimes heart problems. Some of the most common symptoms are:

- Edema
- Weight Loss
- Thinning or Brittle Hair
- Ridges in Nails

- Pale Skin
- Skin Rashes
- General Weakness
- Slow Healing
- Difficulty in Sleeping
- Headache
- Other Symptoms

Here's how to make protein a part of your diet for long-term good health.

How much protein we need: This differs according to age, gender, weight and state of health. As a guide, most adults need up to 3 serves of protein per day which is equivalent to 65 grams of cooked lean meat, 2 eggs, 1 cup of milk or ½ cup of nuts or seeds. Adequate protein intake is required for the structure, function and regulation of the body's cells, including muscles, skin, hair, nails, hormones and enzymes and antibodies.

Choose your protein wisely: Protein comes from two different sources: plant based (such as soy, nuts, legumes and grains); and / or animal based (such as meat, dairy and eggs). When choosing protein-rich foods, pay attention to what comes along with the protein. Vegetable sources of protein offer healthy fibres, vitamins and minerals. The best animal protein choices are fish, skinless chicken, eggs, low-fat dairy and lean cuts of red meat. Processed meat (bacon, sausages, ham), full-fat dairy, and fast food contain saturated fat also and their intake has to be limited. The quality and quantity of protein should be defined and consumed accordingly, with regular body exercises to keep diabetes, cardio-vascular diseases, osteoporosis and some types of cancer at bay!