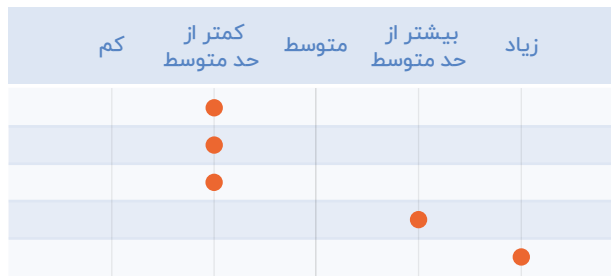


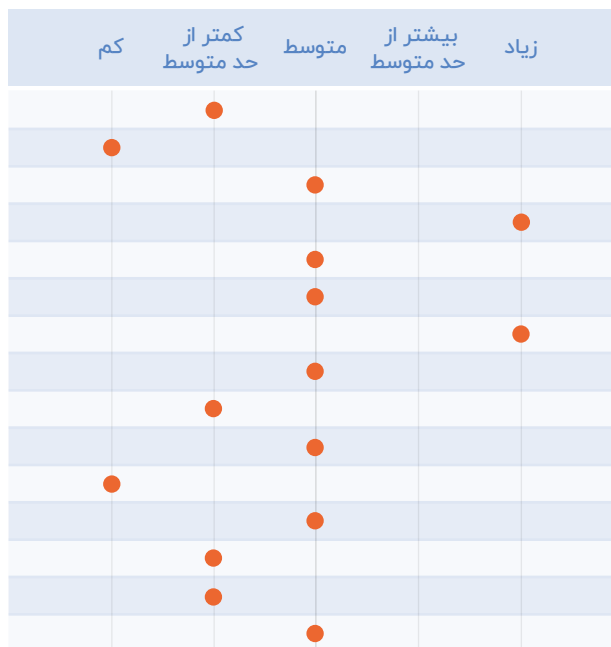


گزارش تغذیه



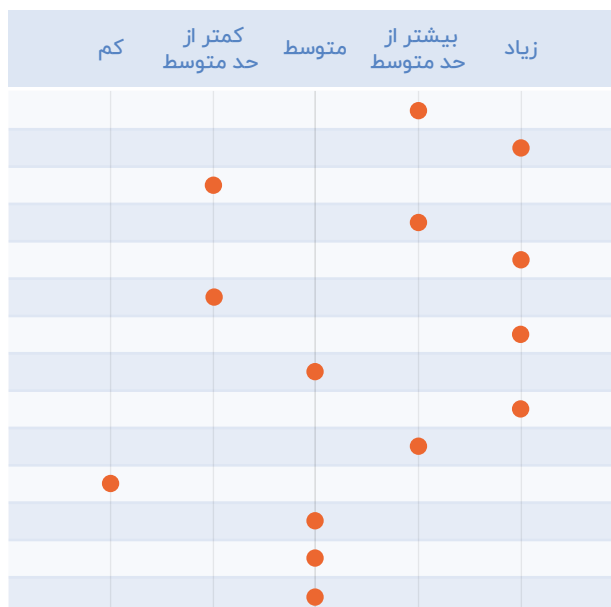
اثر برخی مواد غذایی بر عملکرد بدن

سرعت سوخت و ساز کافئین در بدن
حساسیت به گلوتن
عدم تحمل لاکتوز بزرگسالان
تأثیر نمک بر افزایش فشارخون
تأثیر ریبولایوین بر کاهش فشارخون



ویتامین‌ها

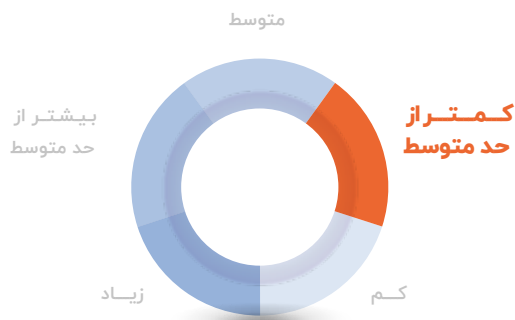
ویتامین A
بتاکاروتن (پیش‌ساز ویتامین A)
پاسخ به مکمل‌های ویتامین A
ویتامین B4
ویتامین B6
ویتامین B9 (فولات)
ویتامین B12
پاسخ به مکمل‌های ویتامین B(complex)
ویتامین C
پاسخ به مکمل‌های ویتامین C
ویتامین D
پاسخ به مکمل‌های ویتامین D
ویتامین E
پاسخ به مکمل‌های ویتامین E
ویتامین K



مواد معدنی و آلی

کلسیم
مس
آهن
منیزیم
روی
سلنیوم
سدیم (نمک)
فسفر
کلر
پتاسیم
کوآنزیم Q10
آنتی‌اکسیدان
لیکوپن (نوعی آنتی‌اکسیدان)
آلفالینولنیک اسید

احتمال افزایش وزن مجدد، پس از رژیم



احتمال اینکه پس از رژیم گرفتن دچار افزایش وزن شوید، کمتر از حد متوسط است.

استفاده از رژیم‌های کم‌کالری، معمولاً منجر به کاهش وزن می‌شود، اما برخی از افراد با توجه به ساختار ژنتیکی‌شان، پس از کاهش وزن، به سرعت افزایش وزن مجدد را تجربه می‌کنند و برای حفظ وزن بهینه خود، لازم است به پیروی از برنامه ورزشی و رژیم غذایی متعادل ادامه دهند و در سبک زندگی‌شان تغییر ایجاد کنند. تاثیر ساختارهای ژنتیکی بر اختلالات وزنی، از فردی به فرد دیگر بسیار متفاوت است. تحقیقات نشان می‌دهد که در برخی افراد، ژن‌ها تنها ۲۵ درصد از دلایل اضافه وزن را تشکیل می‌دهند، در حالی که برای برخی دیگر تاثیر ژنتیک می‌تواند ۷۰ تا ۸۰ درصد باشد. داشتن یک تصویر مشخص از میزان نقشی که ژن‌ها در تغییرات وزن ایفا می‌کنند، می‌تواند در ارائه راهکارهای کارآمد برای مشکلات وزنی مفید باشد.

بیش از ۹۰ درصد افراد چاق برای حفظ وزن کاهش یافته با مشکل مواجه‌اند و پس از کاهش وزن، مجدداً افزایش وزن پیدا می‌کنند.



صفات
مرتبط



مصرف غذاهای
ناسالم



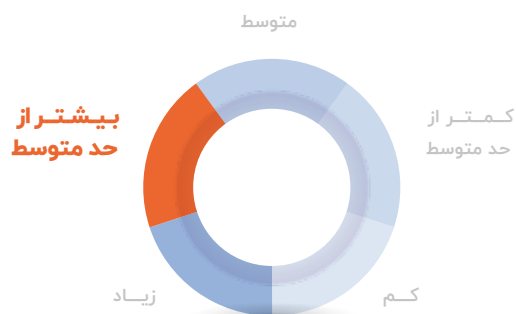
شاخص توده بدنی
(BMI)

Tendency to regain weight

Reference:

Genetic contributors to obesity.
McPherson R et al. 2007

تمایل به پرخوری



تمایل ژنتیکی بدن شما به پرخوری، بیشتر از حد متوسط است.

برخی از افراد با توجه به ساختار ژنتیکی‌شان، بیشتر از سایرین تمایل به خوردن غذا دارند. هورمون‌هایی مانند لپتین و گرلین، علاوه بر کنترل احساس گرسنگی و سیری، بر جنبه های عصبی تغذیه، همچون احساس گرسنگی مداوم، مصرف زیاد تنقلات و تمایل به مصرف غذاهای پرکالری نیز تاثیر می‌گذارند. مطالعات نشان می‌دهند که در پیش گرفتن رژیم غذایی پرچرب برای مدت طولانی، باعث می‌شود اعصاب معده که پیام‌های سیری را به مغز می‌فرستند، برای همیشه از کار بیوفتند. رژیم‌های غذایی پرچرب و پرکالری نقش مخربی بر عملکرد لپتین (هورمونی که حساسیت اعصاب معده را تغییر می‌دهد و اشتها را کنترل می‌کند) دارند. ژن FTO یکی از ژن‌های موثر بر افزایش وزن و تمایل به پرخوری است. مطالعات بسیاری بر روی این ژن انجام شده و نشان داده‌اند که وجود ساختارهای خاصی از این ژن باعث افزایش تمایل به پرخوری می‌شود.

هرچه سبب بشقاب غذای شما کوچکتر باشد، اشتهای شما کمتر خواهد شد. همچنین اگر رنگ غذا و بشقاب یکسان باشد، اشتهای شما به خوردن غذا بیشتر می‌شود.



صفات مرتبط

مصرف کربوهیدرات

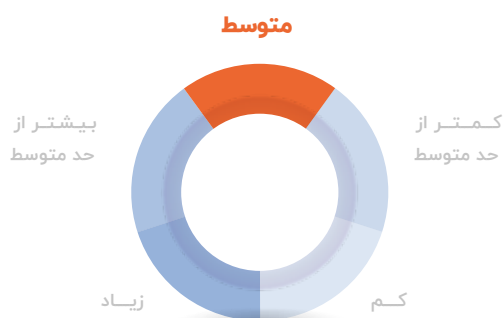
تمایل به پرخوری عصبی

Tendency to overeat

Reference:

The genetics of obesity: FTO leads the way.
Fawcett KA et al. 2010

تمایل به مصرف نوشیدنی‌های گازدار



تمایل ژنتیکی بدن شما به مصرف نوشیدنی‌های گازدار، متوسط است.

واریانت‌های ژنتیکی واقع در ژن DRD1 می‌توانند باعث افزایش مصرف قند و کالری شوند. علاوه بر این محققان توانسته‌اند بین این واریانت‌ها و مصرف زیاد نوشیدنی‌های گازدار، یعنی مصرف روزانه و یا حداقل سه بار در هفته آن‌ها، نیز ارتباط برقرار کنند. جالب است بدانید که بین این واریانت‌ها و مصرف بیش از حد مواد غذایی حاوی قند مثل شکلات، آبمیوه و یا کیک هیچ ارتباطی یافت نشد.

یک بررسی علمی در سال ۲۰۱۸ نشان داد که نوشیدن مداوم نوشیدنی‌های گازدار، احتمال باروری را (هم در زن و هم در مرد) کاهش می‌دهد.



صفات مرتبط



مصرف کربوهیدرات



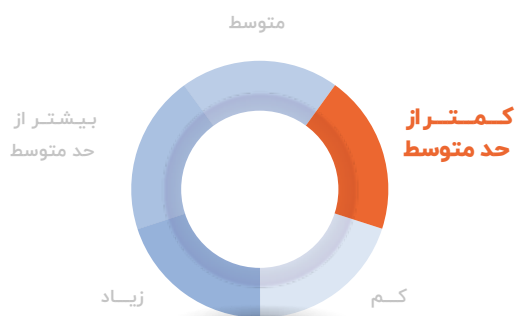
تمایل به مصرف شراب سفید

Soda consumption

Reference:

Dopamine D2 receptor polymorphism (C957T) is associated with sugar consumption and triglyceride levels in West Mexicans.
Ramos-Lopez O et al. 2018

تمایل به طعم شیرین



تمایل ژنتیکی بدن شما به طعم شیرین، کمتر از حد متوسط است.

کربوهیدرات‌ها و قندها از جمله مواد غذایی ضروری برای انسان هستند و شیرینی یکی از معمول‌ترین مزه‌های طبیعی است که ما را به مصرف کربوهیدرات تشویق می‌کند. با این وجود، مصرف بیش از حد غذاهای شیرین می‌تواند منجر به ابتلا به بیماری‌هایی همچون چاقی و دیابت شود. ترجیح مزه شیرین یکی از تاثیرگذارترین عوامل بر انتخاب‌های غذایی افراد است. فاکتورهای اجتماعی، روانی، فیزیولوژیکی و ژنتیکی از جمله مواردی هستند که بر این انتخاب تاثیر می‌گذارند.

شکلات سفید هیچ جزئی از شکلات معمولی را ندارد و فقط مخلوطی از شکر، شیر، وانیل، لسیتین و کره کاکائو است.



صفات
مرتبط



مصرف غذاهای
ناسالم



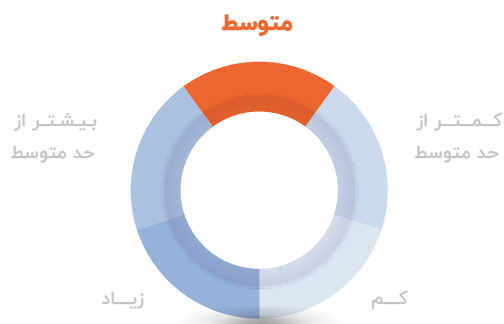
مصرف الکل

Sweet taste preference

Reference:

Strong association between the 12q24 locus and sweet taste preference in the Japanese population revealed by genome-wide meta-analysis.
Kawafune K et al. 2020

احتمال افزایش وزن در اثر مصرف کربوهیدرات



از نظر ژنتیکی احتمال افزایش وزن شما در اثر مصرف کربوهیدرات، متوسط است.

کربوهیدرات‌ها منابع اصلی انرژی و عامل اصلی تولید کالری و افزایش وزن هستند. این درشت مولکول‌ها، ۴۰ تا ۵۰ درصد از کالری مصرفی روزانه بدن را تشکیل می‌دهند. ذرت، برنج، سیب‌زمینی، پاستا و نان منابع نشاسته و میوه‌ها و انواع آبنبوه منابع طبیعی قند هستند. از سوی دیگر انواع دسر و آبنبات، حاوی افزودنی‌های صنعتی شیرین کننده هستند. کربوهیدرات‌ها معمولاً به عنوان غذاهای عامل افزایش وزن شناخته می‌شوند، اما این برای همه صحیح نیست. برخی افراد با ساختارهای ژنتیکی خاص، با مصرف غذاهای غنی از کربوهیدرات، افزایش وزن بیشتری را نسبت به سایرین پیدا می‌کنند. این افراد با کاهش مقدار کربوهیدرات در رژیم غذایی خود می‌توانند وزن متناسبی داشته باشند.

بهترین رژیم غذایی برای افراد مبتلا به دیابت نوع دو، رژیم مدیترانه‌ای است که در آن مصرف میوه و سبزیجات، ماهی، مرغ و غلات کامل توصیه می‌شود.



صفات مرتبط

 مصرف کربوهیدرات

 تمایل به پرخوری

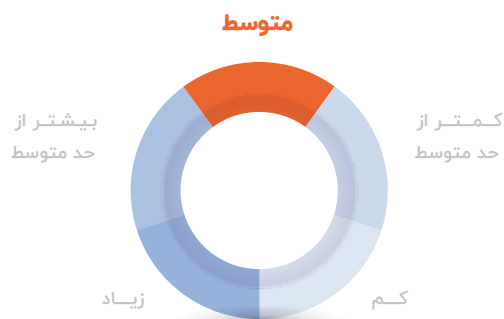
Carbohydrate intake and weight gain tendency

Reference:

Fat and carbohydrate intake modify the association between genetic variation in the FTO genotype and obesity. Sonestedt E et al. 2009



احتمال کاهش وزن در اثر مصرف پروتئین



تمایل ژنتیکی بدن شما به کاهش وزن در اثر مصرف پروتئین، متوسط است.

پروتئین یک ترکیب ساختاری بسیار مهم است که در شکل‌گیری بسیاری از بافت‌ها مانند استخوان، غضروف، عضلات، پوست و خون نقش دارد. نقش این مولکول به طور گسترده‌ای در ساختمان و ترمیم عضلات شناخته شده است. مطالعات نشان می‌دهند که رژیم سرشار از پروتئین ممکن است در کاهش وزن موثر باشد. مصرف پروتئین همچنین نقش مهمی در افزایش تاثیر تمرینات ورزشی دارد و باعث افزایش متابولیسم، کاهش میزان گرسنگی و اشتها و احساس سیری طولانی مدت می‌شود. از سوی دیگر این ماده در کنترل سطح بسیاری از هورمون‌های تنظیم‌کننده نقش دارد. افراد با ساختارهای ژنتیکی خاص، می‌توانند با مصرف پروتئین، وزن متناسب خود را حفظ نمایند.

کیفیت پروتئین‌های مصرفی، بیشتر به عملکرد و تناسب آمینواسیدهای ضروری موجود در آن‌ها بستگی دارد. یک پروتئین کامل و با کیفیت، حاوی مجموعه‌ای از ۹ آمینواسید ضروری بدن است. تمامی پروتئین‌های حیوانی مثل محصولات لبنی، گوشت و تخم‌مرغ از لحاظ تعداد و کیفیت آمینواسیدهای ضروری بدن کاملاً مناسب هستند. اما پروتئین‌های گیاهی از این لحاظ دچار کمبود هستند. لذا گیاه‌خوارانی که هیچ فرآورده حیوانی مصرف نمی‌کنند، باید با ترکیب مناسبی از مواد غذایی، آمینواسیدهای ضروری مورد نیاز بدن خود را تامین کنند.



صفات
مرتبط



مصرف پروتئین



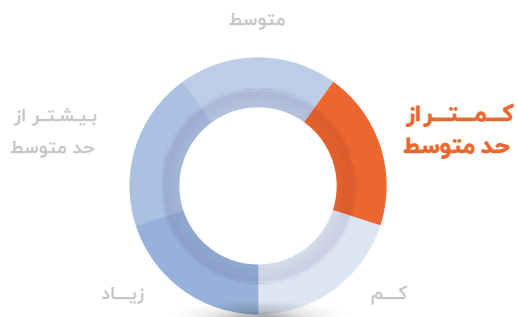
شاخص توده بدنی
(BMI)

Protein intake and weight gain tendency

Reference:

Gene-diet interaction and weight loss.
Qia L et al. 2017

ویتامین C



عملکرد گیرنده‌های ویتامین C در بدن شما، کمتر از حد متوسط است.

ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان قوی است که وجود آن برای تقویت سیستم ایمنی بدن ضروری است. مصرف این ویتامین باعث محافظت در برابر بیماری‌های قلبی-عروقی و پیشگیری از چروک شدن پوست می‌گردد. انسان یکی از معدود پستاندارانی است که نمی‌تواند ویتامین C را تولید یا ذخیره کند، بنابراین باید به‌طور منظم آن را از رژیم غذایی به دست آورد. برخی از افراد با توجه به ساختار ژنتیکی‌شان، به دلیل پایین بودن جذب این ویتامین، نیاز بیشتری به ویتامین C در رژیم غذایی خود دارند.

صفات
مرتبط



کوآنزیم Q10



آنتی‌اکسیدان

Vitamin C levels



در بسیاری از مطالعات، به نقش ویتامین C در پیشگیری از سرطان اشاره شده است. استدلال علمی ابرای اثبات این فرضیه این بود که ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان است که آسیب سلولی را کاهش می‌دهد.

منابع حاوی ویتامین C

• کیوی، فلفل قرمز، فلفل سبز، پرتقال، توت‌فرنگی و کلم‌بروکلی.

عوارض و علائم کمبود ویتامین C

- کبودی سریع پوست
- تورم، التهاب و خون‌ریزی لثه‌ها
- تاخیر در بهبود زخم‌ها
- خشکی و شکنندگی مو
- ضعف سیستم ایمنی

نیاز روزانه به ویتامین C



Reference:

Multiple genome analyses reveal key genes in Vitamin C and Vitamin D synthesis and transport pathways are shared.
Wei Dong et al. 2019

☎ (۰۲۱) ۹۱۰۰۶۰۰۰
☎ (۰۹۹۸) ۱۱۱۶۰۰۰
🌐 hanifagenetics
🌐 www.hanifa.ir

حنیفا
نشانی: تهران، بزرگراه مدرس به سمت شمال
خیابان الهیه شمالی، خیابان گلنار، پلاک ۵۲
ساختمان گالریا رزیدنس، طبقه ۱، واحد غربی

