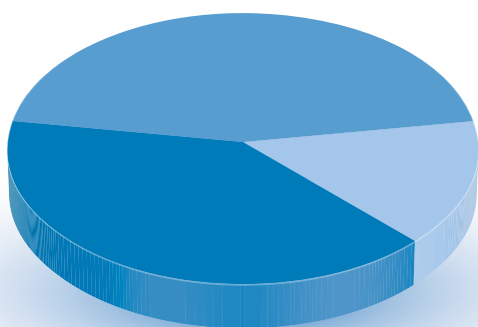


گزارش تغذیه

## خلاصه گزارش تست تغذیه



## Key Takeaways

Fats Protein Carbs

15% 40% 45%

خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد

شاخص توده بدنی

تمایل به پرخوری

تمایل به خوردن میان وعده

تمایل به پرخوری عصبی

تمایل به خوردن غذاهای چرب

تمایل به خوردن شیرینی جات

تمایل به خوردن غذاهای تلخ

احتمال افزایش وزن مجدد

پاسخ بدن به رژیم غذایی مدیترانه‌ای

خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد

احتمال کاهش وزن در اثر مصرف پروتئین

احتمال کاهش وزن در اثر مصرف فیبر

احتمال افزایش وزن در اثر مصرف کربوهیدرات

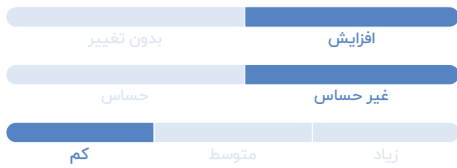
احتمال افزایش وزن در اثر مصرف چربی‌های اشباع

احتمال کاهش وزن در اثر مصرف چربی‌های غیراشباع تک‌

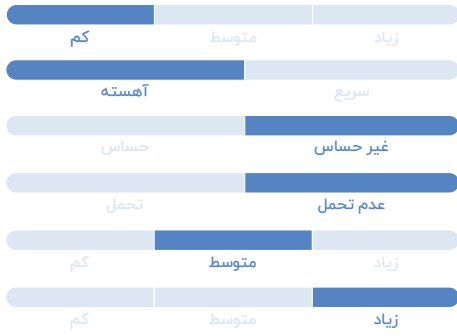
احتمال کاهش وزن در اثر مصرف چربی‌های غیراشباع چندگانه



- نیاز به ویتامین A
- نیاز به ویتامین B12
- نیاز به ویتامین B6
- نیاز به ویتامین B9
- نیاز به ویتامین B4
- نیاز به ویتامین C
- نیاز به ویتامین D
- نیاز به ویتامین E
- نیاز به ویتامین K
- نیاز به کلسیم
- نیاز به مس
- نیاز به آهن
- نیاز به منیزیم
- نیاز به فسفات
- نیاز به روی
- نیاز به سلنیوم
- نیاز به آنتی اکسیدان
- نیاز به لیکوپن
- نیاز به کوآنزیم Q10



- وابستگی فشارخون به نمک
- ریبوفلاوین و کاهش فشارخون
- پاسخ بدن به مصرف الکل



- تمایل به مصرف کافئین
- متابولیسم کافئین
- تحمل گلوتن
- تحمل لاکتوز
- وابستگی به الکل
- وابستگی به نیکوتین



## سوخت و ساز پروتئین و احتمال کاهش وزن

### احتمال کاهش وزن در اثر مصرف پروتئین

خیلی کم

کم

متوسط

زیاد

خیلی زیاد

ژن‌های شما بیانگر آن است که شما احتمالاً به میزان زیاد استعداد کاهش وزن ناشی از مصرف پروتئین را دارید.

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 آمینو اسید 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.



پروتئین یک ساختمان مهم برای استخوان‌ها، پوست، خون، غضروف و ماهیچه‌ها است و در هر سلول بدن وجود دارد. ناخن‌ها، موها، آنزیم‌ها، هورمون‌ها و سایر مواد شیمیایی بدن از مقادیر زیادی پروتئین تشکیل شده‌اند. علاوه بر این، بدن ما از پروتئین برای ساخت و ترمیم بافت‌ها نیز استفاده می‌کند. برخی از افراد با توجه به ساختار ژنتیکی‌شان، می‌توانند با مصرف پروتئین زیاد، وزن متناسب خود را حفظ نمایند.

- شما از نظر ژنتیکی، با مصرف رژیم غذایی با پروتئین بالا، به میزان زیادی کاهش وزن خواهید داشت.
- منابع غذایی حاوی پروتئین شامل: **تخم مرغ، سینه مرغ، تن ماهی، پنیر، کلم، ماست یونانی، مغز بادام، جو دوسر، کلم بروکلی و کینوآ** می‌باشند.



#### Tested Genes:

MTNR1B, FTO, TFAP2B.

## کوآنزیم Q10 مورد نیاز بدن شما



ژن‌های شما بیانگر آن است که شما احتمالاً به میزان بسیار زیادی نیاز به مصرف CoQ10، دارید.

کوآنزیم Q10 (CoQ10) نوعی کوآنزیم و آنتی‌اکسیدان طبیعی است که در تمام سلول‌های بدن یافت می‌شود. این ماده در عملکردهای مختلف بدن از هضم غذا گرفته تا ترمیم عضلات و موارد دیگر به آنزیم‌ها کمک می‌کند. CoQ10 نقش اصلی در تولید انرژی در میتوکندری دارد و مسئول تولید بیش از 95 درصد از انرژی بدن است. تحقیقات نشان می‌دهد که مکمل CoQ10 می‌تواند باعث بهبود قدرت بدنی، ریکاوری بعد از ورزش، کاهش آسیب اکسیداتیو و افزایش انرژی بدن شود. در برخی از افراد با توجه به ساختار ژن NQO1، میزان CoQ10 تولید شده کاهش یافته و نیاز به تامین آن از منابع غذایی افزایش می‌یابد.

CoQ10 تنها آنتی‌اکسیدان محلول در چربی است که می‌تواند توسط بدن ما تولید شود. CoQ10 یک جزء اصلی در فرآیندهایی است که باعث ایجاد انرژی در میتوکندری‌ها، نیروگاه سلول‌های بدن ما، می‌شود. تولید انرژی در بدن به CoQ10 بستگی دارد. بنابراین بالاترین سطح CoQ10 در سلول‌هایی که به انرژی بالایی نیاز دارند، مثلاً در مغز، قلب، کبد و کلیه‌ها یافت می‌شود.



- فعالیت‌های ورزشی را به صورت منظم انجام دهید، زیرا باعث افزایش تولید آنتی‌اکسیدان فعال در بدن می‌گردد.
- مواد غذایی سرشار از کوآنزیم Q10 شامل: ماهی (به ویژه ساردین و ماهی خال‌خال)، گوشت (به ویژه گوشت گاو)، اسفناج، کلم بروکلی، سایر سبزیجات برگ‌دار، روغن سویا و بادام‌زمینی می‌باشند.
- مصرف سالاد (شامل کاهو، گوجه‌فرنگی خرد شده، خیار قطعه قطعه شده همراه با سرکه بالزامیک و روغن زیتون غنی از CoQ10) را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید.
- سعی کنید آنتی‌اکسیدان مورد نیاز خود را از رژیم غذایی روزانه کسب کنید و مکمل‌های غذایی را فقط در صورت نیاز و با تجویز پزشک مصرف کنید.



### عوارض و علائم کمبود CoQ10

- خستگی جسمی
- عدم تمرکز
- ضعف عضلانی
- بیماری‌های مرتبط با شبکه چشم
- بیماری‌های عصبی عضلانی

### Tested Genes:

NQO1

# سوخت و ساز کربوهیدرات و احتمال افزایش وزن



## احتمال افزایش وزن در اثر مصرف کربوهیدرات



ژن‌های شما بیانگر آن است که شما احتمالاً دارای استعداد متوسط در افزایش وزن ناشی از مصرف کربوهیدرات هستید.

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.



کربوهیدرات‌ها منابع اصلی انرژی و عامل اصلی تولید کالری و افزایش وزن هستند. ۶۵-۷۴٪ از کالری مصرفی بدن در روز، از مصرف کربوهیدرات‌های حاوی نشاسته و قندها هستند.

**کربوهیدرات‌ها معمولاً به عنوان غذاهای عامل افزایش وزن شناخته می‌شوند، اما این برای همه صحیح نیست.** برخی از افراد با توجه به ساختار ژنتیکی‌شان، با مصرف غذاهای غنی از کربوهیدرات، افزایش وزن بیشتری نسبت به افراد با سایر ساختارهای ژنتیکی پیدا می‌کنند. این افراد با کاهش مقدار کربوهیدرات در رژیم غذایی خود می‌توانند وزن متناسبی داشته باشند.

- شما از نظر ژنتیکی، در رژیم غذایی با کربوهیدرات زیاد، شانس متوسطی برای افزایش وزن خواهید داشت.
- تمرکز خود را بر روی کربوهیدرات‌های فرآوری نشده مانند: **سبزیجات، میوه، حبوبات و غلات کامل** بگذارید.
- این امر باعث افزایش جذب فیبر در بدن شما شده و به داشتن دستگاه گوارشی سالم‌تر کمک می‌کند.
- مصرف غذاها و نوشیدنی‌های قنددار را محدود کنید. کربوهیدرات‌های فرآوری شده در غذاهایی مانند: سیبزمینی سرخ کرده، آبمیوه و سس کچاپ مخفی می‌شوند.
- مصرف کربوهیدرات خود را به طور مساوی در طول روز پخش کنید. کل واحد کربوهیدرات روزانه خود را در یک وعده غذایی صرف نکنید.



#### کربوهیدرات‌های فرآوری نشده



#### کربوهیدرات‌های فرآوری شده



#### Tested Genes:

TCF7L2, FTO, AMY1



## سوخت و ساز چربی و احتمال افزایش وزن

### احتمال افزایش وزن در اثر مصرف چربی‌های اشباع



ژن‌های شما بیانگر آن است که شما احتمالاً استعداد کمی در افزایش وزن ناشی از مصرف چربی‌های اشباع شده دارید.

چربی‌های اشباع، به نوعی از چربی‌ها گفته می‌شود که غالباً در درجه حرارت اتاق، به حالت جامد مشاهده می‌شوند؛ زیرا با مولکول‌های هیدروژن اشباع شده‌اند. گوشت و لبنیات منابع غنی از چربی‌های اشباع هستند. مصرف زیاد چربی‌های اشباع با افزایش سطح کلسترول و LDL (چربی بد) در بدن همراه است. انجمن قلب آمریکا، مصرف بیش از ۶-۵ درصد کالری از چربی اشباع شده را در رژیم غذایی روزانه توصیه نمی‌کند.

برخی از افراد با توجه به ساختار ژنتیکی‌شان، با مصرف غذاهای غنی از چربی‌های اشباع شده، افزایش وزن بیشتری نسبت به افراد با سایر ساختارهای ژنتیکی پیدا می‌کنند. این افراد با کاهش مقدار چربی‌های اشباع شده در رژیم‌های غذایی خود می‌توانند وزن متناسبی داشته باشند.



- شما از نظر ژنتیکی، در رژیم غذایی پر چرب، شانس بیشتری برای داشتن BMI کمتر خواهید داشت.
- مصرف منابع چربی اشباع شده (مثل کره و مارگارین)، در رژیم غذایی را محدود کنید. هنگام بیرون غذا خوردن غذاهای کم چرب و سرخ نشده را انتخاب کنید.
- روش پخت و پز با بخارپز یا کباب پز را انتخاب کنید.
- چربی‌ها برای سلامتی ضروری هستند، یکی از دلایل این امر نقشی است که چربی‌ها در انتقال ویتامین‌های محلول در چربی (A ، D ، E و K) به بدن از طریق رژیم غذایی ایفا می‌کنند.
- از چربی‌های پنهان در مواد غذایی مانند: شکلات، پنیر، گوشت قرمز، شیرینی و بیسکویت آگاه باشید.
- سعی کنید چربی‌های اشباع و ترانس را با چربی‌های اشباع نشده مانند: روغن زیتون، آجیل و کره بادام زمینی، دانه‌ها، آووکادو و ماهی‌های روغنی جایگزین کنید.



### چربی‌های اشباع شده



### Tested Genes:

FTO, STAT33, STAT3, APOA2, STAT31, STAT32

# وابستگی به الکل و نیکوتین

## وابستگی به الکل

کم

متوسط

زیاد

ژن‌های شما بیانگر آن است که احتمال متوسطی برای وابستگی به الکل خواهید داشت.

وابستگی به الکل (AD) به معنای استفاده از الکل به میزان بیشتر یا برای دوره‌های طولانی مدت است. AD می‌تواند لطمه‌های بسیاری به سلامت و اقتصاد شما وارد کند. نوشیدن زیاد الکل با افزایش مرگ و میر و خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف همچون بیماری مزمن کبدی، سکنه مغزی، بیماری قلبی و بیماری‌های روحی روانی در ارتباط است. AD تحت تأثیر فاکتورهای مختلف محیطی و ژنتیک (از طریق فرآیند تنظیم متابولیسم الکل) قرار دارد. برخی از افراد با توجه به ساختار ژنتیکی‌شان، بیشتر از سایرین در معرض خطر وابستگی به الکل قرار دارند.

براساس مطالعات انجام شده، عضلات الکل را سریعتر از چربی جذب می‌کنند. در نتیجه، افرادی که عضلات بیشتری و چربی بدن کمتری دارند تحمل الکل بیشتری داشته و احتمال وابستگی به الکل در آن‌ها بیشتر است.



- در صورت مصرف الکل، میزان نوشیدن را به صورت آگاهانه کاهش دهید.
- در صورت مصرف منظم الکل، بدن شروع به تحمل الکل کرده و به آن وابسته می‌شود.
- اگر وابستگی به الکل دارید برای ترک آن می‌توانید از متخصصان روان درمانی کمک بگیرید.



### Tested Genes:

MIPOL1, Intergenic2, SLC6A1, KIAA0040, Intergenic3, MSR11, AOX2P, KIAA00401, Intergenic10, Intergenic7, C16orf97, SH3BP5, Intergenic4, THSD7B, LOC100129340, ADH1B1, ADH1C, HPGD11, PPP2R2B, RGS171, AOX2P1, ADH1B, PPFIA2, C7orf101, ZNF578, PKNOX2, Intergenic6, PKNOX21, LOC1005070531, Intronic, ABI3BP, HPGD, LOC1001293401, Intergenic, LOC102723576, Intergenic5, CC2D2B, ADRA2A, CDH13, PPFIA21, SLC6A11, PECR, LOC1001293402, Intergenic9, GRM5, ZNF285A, PKNOX22, IGSF9B, TPK1, Intergenic8, CAMTA1.

## وابستگی به نیکوتین



ژن‌های شما بیانگر آن است که شما در صورت قرار گرفتن در معرض نیکوتین از طریق سیگار کشیدن یا جویدن آدامس حاوی نیکوتین با احتمال بالا به آن وابسته می‌شوید.

نیکوتین یک ماده شیمیایی بسیار اعتیادآور است که معمولاً در توتون و تنباکو یافت می‌شود. نیکوتین پس از مصرف باعث ترشح انتقال‌دهنده‌های عصبی همچون دوپامین در مغز می‌شود که سبب تحریک احساس لذت می‌شوند. سیگار کشیدن مداوم ممکن است منجر به وابستگی به نیکوتین شده و ترک آن را (به دلیل افت ناگهانی سطح انتقال‌دهنده عصبی) دشوار سازد.

برخی از افراد با توجه به سابقه خانوادگی وابستگی به نیکوتین و همچنین داشتن برخی ساختارهای خاص از ژن‌های CHRNA5 و NRXN1، بیشتر از سایرین در معرض خطر وابستگی به نیکوتین قرار دارند.

نیکوتین باعث می‌شود پانکراس انسولین کمتری تولید کند و در نهایت منجر به افزایش قند خون می‌شود.



- در صورت مصرف دخانیات باید میزان آن را کاهش دهید.
- اگر از قبل معتاد به نیکوتین هستید، اقدامات زیر را برای ترک وابستگی به نیکوتین انجام دهید:
- عوامل تحریک‌کننده و موقعیت‌هایی که باعث سیگار کشیدن شما می‌شوند را شناسایی کنید. این امر به شما در کنترل شرایط کمک می‌کند.
- استرس خود را به روش‌های دیگر مانند ورزش منظم، یوگا و مدیتیشن کاهش دهید.
- جهت استفاده از درمان‌های جایگزینی نیکوتین، که شامل استفاده از آدامس‌های نیکوتین‌دار، قرص‌های نیکوتین، برچسب‌های نیکوتین و اسپری بینی نیکوتین هستند؛ با پزشک مشورت کنید.



### Tested Genes:

GLIS3, HAX1/CHRN2, DBH1, PEX2, ADAMTSL1, GABBR1, CACNA2D3, CHRN4, CHRNA5, NRXN12, CHRNA52, CHRNA3, CHRNA51, DRD2, CHRNA31, SLC6A4, DOCK3 (GRM2), GABRA4, DBH, CHRND, FMO11, CHRNG, CLTCL1, PDYN, NRXN11, NRXN1, DAO, AVPR1A, CYP2B6, HTR5A, KCNJ6, OPRM1, CHRN31, FMO1, PIP5K2A, CHRNA6, HTR5A1, CHRN3.

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

### مرکز ژنتیک حنیفا

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

