

عوارض گیاهخواری را دست کم نگیرید

امروزه بسیاری از مردم، گیاهخواری را جایگزینی برای رژیم‌های غذایی پرچربی و پرکربوهیدرات می‌دانند، اما مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد یک رژیم گیاهی سفت و سخت، تامین بسیاری از مواد مغذی مهم را برای گیاهخواران غیرممکن می‌سازد.



امروزه بسیاری از مردم، گیاهخواری را جایگزینی برای رژیم‌های غذایی پرچربی و پرکربوهیدرات می‌دانند، اما مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد یک رژیم گیاهی سفت و سخت، تامین بسیاری از مواد مغذی مهم را برای گیاهخواران غیرممکن می‌سازد.

به گزارش جام جم آنلاین، براساس این مطالعه جدید - که انجمن تغذیه آلمان انجام داده است - رژیم‌های غذایی گیاهی نمی‌تواند همه ویتامین‌ها و مواد مغذی را که بدن برای عملکرد درست به آنها نیاز دارد، تامین کند. ویتامین B 12 که در تخم مرغ و گوشت یافت می‌شود و امگا3 موجود در ماهی‌های چرب، برخی مواد مغذی مهمی است که گیاهخواران درگیر کمبود آنها می‌شوند.

در این تحقیق آمده است: در یک رژیم غذایی کاملاً گیاهی تامین میزان لازم برخی مواد مغذی مشکل یا غیرممکن خواهد بود و گیاهخواران باید به‌طور منظم به پزشک مراجعه کرده و از توصیه کارشناسان تغذیه برای اطمینان از دریافت مواد مغذی حیاتی استفاده کنند.

به گفته کارشناسان، تامین مواد مغذی در رژیم غذایی که هیچ‌گونه محصولات حیوانی در آن مصرف نمی‌شود بسیار مشکل است، اما غیرممکن نخواهد بود. به عنوان مثال ویتامین B 12 که فقط در حیوانات یافت می‌شود و نقش حیاتی در شکل‌گیری سلول‌های خونی و همچنین در عملکرد مغز دارد، اغلب به مواد غذایی غیرحیوانی مثل غلات و حبوبات غنی شده اضافه می‌شود. گیاهخواران همچنین می‌توانند از مکمل‌های ویتامین برای جبران کمبود ویتامین‌هایی استفاده کنند که باید به‌طور طبیعی از رژیم غذایی دریافت شوند.

افزون بر این، سایر مواد مغذی حیوانی می‌تواند در برخی محصولات گیاهی یافت شود. به عنوان مثال امگا3 که به‌طور عمده در ماهی‌ها یافت می‌شود در دانه‌های کتان نیز وجود دارد. با این حال، کارشناسان می‌گویند متأسفانه دنبال کردن یک رژیم غذایی کاملاً گیاهی، بدون یک برنامه‌ریزی دقیق می‌تواند عواقب بسیار جدی از جمله کمبود کلسیم و در نتیجه اختلالات قلبی به دنبال داشته باشد.