

گیاهخواری برای انسان‌ها و سیاره ما سودمند است

یک گروه از متخصصان تغذیه می‌گویند که رژیم‌های غذایی گیاهخواری برای انسان‌ها در همه مراحل زندگی و نیز برای محیط زیست سیاره زمین سودمند هستند.



همشهری آنلاین: یک گروه از متخصصان تغذیه می‌گویند که رژیم‌های غذایی گیاهخواری برای انسان‌ها در همه مراحل زندگی و نیز برای محیط زیست سیاره زمین سودمند هستند.

به گزارش هلت‌دی انجمن تغذیه و رژیم غذایی آمریکا می‌گوید بررسی‌ها نشان می‌دهند که افراد گیاهخوار عموماً کمتر در معرض خطر چاقی و بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲، بیماری قلبی و برخی از انواع سرطان‌ها ازجمله سرطان‌های پروستات و گوارشی هستند.

این گزارش می‌گوید منافع گیاهخواری برای محیط زیست در رأس منافع آن قرار می‌گیرد. برای مثال، تولید نیم کیلوگرم لوبیای چشم بلبلی نسبت به تولید نیم کیلوگرم گوشت گاو نیاز به منابع کمتری ازجمله زمین، آب، سوخت و کود دارد.

سوزان لوین یکی از نویسندگان این گزارش و رئیس آموزش تغذیه در «کمیته پزشکان طرفدار پزشکی مسئول» در واشنگتن دی سی می‌گوید ردپای کربن رژیم‌های گیاهخواری کمتر است.

به گفته او، با اینکه این انجمن در زمینه تغذیه تخصص دارد، اما تصمیم گرفت که به جنبه زیست‌محیطی گیاهخواری در این گزارش اشاره کند، چراکه شواهد فراوانی درباره آسیب زدن کمتر رژیم‌های گیاهخواری آسیب به کره زمین وجود دارد.

این گزارش که در آخرین شماره ژورنال انجمن تغذیه و رژیم غذایی منتشر شده است، همچنین اشاره می‌کند که رژیم‌های گیاهخواری می‌توانند برای افراد در همه سنین مناسب باشند.

لوین می‌گوید هنوز این باور نادرست وجود دارد که رژیم‌های غذایی بر اساس گیاهان برای کودکان سالم نیستند، درحالی‌که بررسی‌های علمی خلاف این موضوع را نشان می‌دهند.

او می‌گوید: «تردیدی وجود ندارد که رژیم‌های گیاهخواری برای افراد همه مراحل زندگی، ازجمله نوزادی، کودکی و نوجوانی مناسب هستند.»

کانی دیکمن، رئیس دانشکده تغذیه دانشگاه واشنگتن در سنت لوئیس موافق است که رژیم‌های بر اساس گیاهان از لحاظ تغذیه‌ای سالم هستند و به گزینه‌ای رایج در میان مردم بدل شده‌اند.

آخرین دستورالعمل تغذیه‌ای دولت آمریکا نیز رژیم گیاهخواری را یک رژیم غذایی سالم معرفی کرده است

البته لوین یادآور می‌شود که گیاه خوران باید مواد غذایی متنوعی را مصرف کنند، غلات کامل، حبوبات، میوه‌ها و سبزی‌ها و مغزها و تخمه‌های خوراکی.

دیکمن هم اشاره می‌کند افراد دارای رژیم گیاهخواری و گیاهخوار مطلق باید به دریافت میزان کافی برخی از مواد مغذی ازجمله ویتامین B12 که فقط در غذاهای حیوانی وجود دارند، توجه کنند.

این گزارش توصیه می‌کند که افراد با رژیم گیاهخواری مطلق که لبنیات و تخم‌مرغ هم مصرف نمی‌کند، دریافت مکمل‌های ویتامین B12 و به سایر افراد گیاهخوار مصرف غذاهای غنی‌شده با ویتامین B12 را توصیه می‌کند.

این گزارش همچنین تأکید می‌کند که افراد با رژیم گیاهخواری باید در انتخاب غذاها هشیار باشند، برای مثال کلسیم گیاهانی مانند کلم کیل، برگ شلغم و کلم برگ چینی نسبت به کلسیم گیاهان با اکسالات زیاد مانند اسفناج یا چغندر برگی بسیار بهتر در دستگاه گوارش جذب می‌شود، چراکه اکسالات با اتصال به کلسیم از جذب آن جلوگیری می‌کند.