

گیاهخواری صرف، ممنوع



مسوول کمیته آموزش همگانی انجمن تغذیه گفت: سبزیجات و میوه‌های خام در کل حاوی ویتامین‌های بیشتری نسبت به سبزیجات و میوه‌های پخته هستند، با این حال گیاهخواری صرف را توصیه نمی‌کنیم.

مسوول کمیته آموزش همگانی انجمن تغذیه گفت: سبزیجات و میوه‌های خام در کل حاوی ویتامین‌های بیشتری نسبت به سبزیجات و میوه‌های پخته هستند، با این حال گیاهخواری صرف را توصیه نمی‌کنیم.

دکتر برلیان بزرگمهر در گفت و گو با ایسنا، افزود: میوه‌ها و سبزیجات را می‌توان خام مصرف کرد البته مواد مغذی برخی از آن‌ها مانند هویج، در صورت مصرف به صورت نیم پز، بهتر جذب بدن می‌شوند.

این متخصص تغذیه تاکید کرد: مواد غذایی حیوانی دارای خواص تغذیه‌ای بسیار خوبی هستند. با این حال هر روز باید سه تا پنج واحد انواع سبزیجات و دو تا چهار واحد انواع میوه‌ها را مصرف کرد. در این جهت بهتر است که سبزی یا سالاد هنگام ناهار و شام مصرف شود اما افراد غذای خود را به مواد گیاهی منحصر نکنند.

وی با بیان اینکه گوشت قرمز و سفید برای بدن ضروری هستند، گفت: مصرف بیش از حد آنها باعث افزایش اسید اوریک خون می‌شود، البته افراد در مصرف حبوبات نیز همین نتیجه را در پی دارد. افرادی که اسید اوریک خون آن‌ها بالاست نیز نباید برخی سبزیجات مانند کلم بروکلی، گل کلم، اسفناج و قارچ را بسیار مصرف کنند.

مسوول کمیته آموزش همگانی انجمن تغذیه درباره تاثیر لبنیات بر سلامت بدن اظهار کرد: مصرف لبنیات در رشد و استحکام استخوان‌ها و در به تعویق انداختن سن پوکی استخوان بسیار مفید است.

به گفته بزرگمهر، ویتامین‌های گروه B در برخی از مواد حیوانی مانند گوشت، تخم مرغ و ماهی وجود دارند. زرده تخم مرغ حاوی ویتامین A و سفیده آن بهترین منبع پروتئین حیوانی است، البته در مصرف این مواد به ویژه گوشت قرمز و تخم مرغ نباید افراط کرد.

وی با اشاره به ویتامین B12، گفت: ویتامین B12 مقداری در جوانه‌های گیاهان وجود دارد، ولی میزان آن برای بدن کافی نیست. B12 فقط در منابع حیوانی وجود دارد. از سوی دیگر نیاز بدن به این ویتامین بسیار کم است و مصرف نکردن آن به اندازه کافی باعث بروز عوارض خطرناکی در بدن می‌شود که دیر نمود پیدا می‌کند.

بزرگمهر ادامه داد: کم خونی وخیم یا کشنده یکی از عوارض مصرف نکردن ویتامین B12 به مقدار کافی است، علاوه بر این، کمبود B12 اعصاب را تحت تاثیر قرار می‌دهد، به گونه‌ای که غشای میلین (غشایی که روی سلول‌های عصبی را فرا گرفته است) از بین می‌رود، بنابراین رنگ پوست این افراد زرد لیمویی می‌شود.

این متخصص تغذیه درباره پروتئین و کلسیم موجود در گیاهان اظهار کرد: این نوع پروتئین‌ها اسید آمینه‌های اساسی را ندارند، بنابراین به خوبی جذب بدن نمی‌شوند. فیبر زیاد گیاهان نیز از عواملی است که باعث خوب جذب نشدن کلسیم موجود در آن‌ها می‌شود. علاوه بر آن، جذب آهن و روی گیاهان در بدن به خوبی انجام نمی‌شود، البته اگر دو نوع پروتئین گیاهی مانند غلات، حبوبات و یا مغز دانه‌ها و حبوبات مخلوط یا غذاهایی مانند عدس پلو یا عدسی با نان خورده شود، نیاز بدن به این مواد تا حدی تامین می‌شود.

وی با بیان این که بدن زنان باردار و شیرده، نوجوانان و کودکان به کلسیم نیاز زیادی دارد، تاکید کرد: مواد گیاهی تکافوی احتیاجات این گروه‌ها را نمی‌کند علاوه بر آن، این دسته از افراد به آهن زیادی نیاز دارند، این در حالیست که آهن مواد گیاهی به خوبی جذب بدن نمی‌شود، البته اگر مقداری از منابع ویتامین مانند آب لیموترش تازه با غذا مخلوط شود، میزان جذب آهن افزایش می‌یابد.

بزرگمهر ادامه داد: روی در رشد، سلامت پوست و میزان ایمنی بدن موثر است و در پروتئین حیوانی به مقدار کافی وجود دارد البته در منابع گیاهی مانند غلات و حبوبات نیز مقدار روی زیاد است، ولی به خوبی جذب نمی‌شود.

بزرگمهر در پایان با بیان این که مصرف مخلوط مناسبی از منابع گیاهی ممکن است باعث ایجاد چاقی شود، اظهار کرد: حبوبات و غلات، نشاسته و مغز دانه‌ها چربی مفید زیادی دارند، اما مصرف زیاد آن‌ها ممکن است منجر به چاقی شود.