

6 باور غلط درباره گیاه‌خواری

در میان تمام تصورات غلط درباره انواع رژیم‌های غذایی، گیاه‌خواری نیز اگرچه مزایای زیادی برای سلامت شما دارد اما از اطلاعات و باورهای غلط مصون نمانده است.



در میان تمام تصورات غلط درباره انواع رژیم‌های غذایی، گیاه‌خواری نیز اگرچه مزایای زیادی برای سلامت شما دارد اما از اطلاعات و باورهای غلط مصون نمانده است.

اگر قصد دارید گیاهان را بیشتر وارد رژیم غذایی‌تان کنید، اولین گام این است که از شش باور غلط در مورد این نوع رژیم‌ها دور بمانید.

برای دریافت همه مواد مغذی، باید پروتئین‌های گیاهی را ترکیب کنید؛ شما لازم نیست برای دریافت پروتئین کافی از گیاهان، مثلا حتما لوبیا را با برنج مصرف کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف هر کدام از غذاهای گیاهی که حاوی پروتئین هستند، به بدن شما تمام اسیدهای آمینه ضروری را در طول روز می‌رساند.

رژیم‌های غذایی گیاهی سالم نیستند؛ این یک باور غلط است. تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم‌های گیاهی مبتنی بر کاهش خطر ابتلا به دیابت، کاهش فشار خون بالا، چاقی و بیماری‌های قلبی هستند.

رژیم‌های غذایی گیاهی باعث کاهش وزن می‌شوند؛ اینطور نیست که شما با انتخاب رژیم‌های گیاهی حق مصرف گزینه‌های ناسالمی مانند قند و سایر غذاهای فراوری شده را داشته باشید. رژیم‌های گیاهی زمانی به تعادل و کاهش وزن کمک می‌کنند که از هر گونه عادت غلط غذایی به دور باشند.

پروتئین‌های گیاهی برای ساخت عضله مناسب نیستند؛ این یک باور غلط است. پروتئین‌های گیاهی سبب از بین رفتن عضلات و ضعف نمی‌شوند. در حقیقت آنها همانند پروتئین حیوانی در ساخت عضلات مفید هستند.

مطالعات نشان داده کسانی که پروتئین برنج مصرف می‌کنند، پس از تمرین، به همان میزان کسانی که آب پنیر دریافت می‌کنند، توده عضلانی‌شان افزایش می‌یابد.

خوردن آب پنیر باعث توده عضلانی بیشتر می‌شود، نه به این دلیل که پروتئین‌های حیوانی نقش موثرتری در حفظ و افزایش توده عضلانی دارند، بلکه به این دلیل که، میزان پروتئین آب پنیر در هر گرم از پروتئین برنج بیشتر است.

رژیم‌های غذایی مبتنی بر گیاهان، حاوی کربوهیدرات بالا هستند؛ کربوهیدرات‌های پیچیده موجود در گیاهان نه تنها مضر نیستند، بلکه به شما در حفظ و ذخیره انرژی در طول روز کمک می‌کنند. مشکل زمانی ایجاد می‌شود که شما کربوهیدرات‌های فراوری شده را که باعث افزایش قند خون و افزایش وزن می‌شوند، به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید. پس از کربوهیدرات موجود در گیاهان نترسید.

رژیم‌های غذایی مبتنی بر گیاهان همیشه شما را گرسنه نگه می‌دارند؛ این نمی‌تواند حقیقت داشته باشد. گیاهان حاوی فیبر هستند که شما را برای زمان طولانی سیر نگه می‌دارند. علاوه بر این، گیاهان کم کالری هستند و شما مجبور نیستید برای جلوگیری از دریافت کالری بیش از حد، آنها را در مقادیر کوچک انتخاب کنید و بخورید. در واقع رژیم‌های غذایی گیاهی، بهترین روش برای کنترل گرسنگی هستند، قند خون را افزایش نمی‌دهند و به بهبود فرایند هضم نیز کمک می‌کنند.

*منبع: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی