



## گیاهخواری بدون مصرف تخم مرغ و لبنیات عرضه دارد

مسئول برنامه تغذیه بزرگسالان در دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، گفت: گیاهخواری اگر همراه با مصرف تخم مرغ و لبنیات نباشد، سبب کمبود بعضی ویتامین‌ها از جمله ویتامین ب۱۲ در بدن خواهد شد.

مسئول برنامه تغذیه بزرگسالان در دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، گفت: گیاهخواری اگر همراه با مصرف تخم مرغ و لبنیات نباشد، سبب کمبود بعضی ویتامین‌ها از جمله ویتامین ب۱۲ در بدن خواهد شد.

دکتر پریسا ترابی در گفتگو با خبرنگار مهر گفت: هرم غذایی ایران که دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با همکاری انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تهیه کرده است، برای بزرگسالان قابل استفاده بوده و همه افراد در رده سنی جوان، میانسال و سالمند می‌توانند از آن استفاده کنند.

وی ادامه داد: این هرم غذایی در مورد کودکان، نوجوانان و مادران باردار اندکی متفاوت است. به طور مثال در مادران باردار، گروه نان و غلات و لبنیات مقدار جزئی باید افزایش داشته باشد. کودکان و نوجوان هم که هرم غذایی خاص خود را دارند و برای افراد سالمند نیز مصرف مکمل‌ها در هرم غذایی بیشتر تاکید می‌شود.

ترابی در خصوص خام‌زی و خوراک و خام گیاهخواری، اظهار کرد: مصرف کلیه مواد غذایی گیاهی و فرآوری نشده به علت حفظ ریزمغذی‌ها مانند ویتامین‌ها و املاح، بسیار برای بدن مناسب هستند و به طور کلی مصرف انواع مواد غذایی گیاهی، پخته شده و پخته نشده توصیه می‌گردد.

وی همچنین تصریح کرد: مصرف صرف مواد گیاهی شامل میوه‌ها و سبزیجات، بدون آنکه از مواد حیوانی مانند شیر و تخم مرغ استفاده شود سبب ایجاد بعضی از کمبودها از جمله کمبود ویتامین ب۱۲ می‌شود. یکی از مواردی است که معمولا افرادی که به صورت مطلق گیاهخواری می‌کنند به آن دچار می‌شوند.

ترابی گفت: بعضی رژیم‌های گیاهخواری که با مصرف تخم مرغ، شیر و لبنیات همراه است، تا حدود زیادی می‌توانند بعضی از این کمبودها را جبران کنند.

وی در پایان یادآور شد: ویتامین ب۱۲ در خون‌سازی، اعصاب و تقویت حافظه بسیار موثر است. به همین دلیل کمبود این ویتامین به صورت مزمن ممکن است خود را به صورت اختلال در حافظه و اعصاب و روان نشان دهد و همچنین نوعی کم خونی به نام مگالوبلاستیک را ایجاد خواهد کرد.

در همین زمینه: