

## گیاهخوار شویم یا نه؟

شاید قبلاً بسیاری از مردم گیاه خواری را رژیم غذایی هندوها می‌دانستند اما چند سالی است توجه بیشتر مردم دنیا به آن جلب شده و خیلی‌ها حالا گیاهخوار هستند.



شاید قبلاً بسیاری از مردم گیاه خواری را رژیم غذایی هندوها می‌دانستند اما چند سالی است توجه بیشتر مردم دنیا به آن جلب شده و خیلی‌ها حالا گیاهخوار هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات، هر روز هم مطالب زیادی درباره فواید گیاهخواری و تأثیرات آن روی بیماری‌ها و سلامت بدن می‌خوانیم و می‌شنویم و البته در مقابل کسانی هم هستند که چندان با این رژیم غذایی موافق نیستند و معتقدند ضررهایی هم دارد.

جنگ گیاهان با مرگ و میر زودرس

گروهی از متخصصان علوم پزشکی در آمریکا به تازگی اعلام کرده‌اند که گیاهخواری می‌تواند از یک سوم مرگ و میرهای زود هنگام جلوگیری کند.

البته نتایج تحقیقات در این زمینه در کشورها مختلف است اما تقریباً ۳۰ میلیون مورد فوتی در سال در سراسر جهان در گروه مرگ و میرهای قابل پیشگیری قرار می‌گیرد. یعنی مرگ‌هایی بر اثر چاقی، استعمال سیگار، رژیم غذایی نامناسب که بر تمام این عوامل گیاه خواری تأثیرگذار است و می‌تواند مرگ و میرهای زودرس را که بسیار هم شایع هستند کاهش دهد.

بسیاری از مردم تصور می‌کنند گیاهخواری یعنی یک رژیم غذایی بدون گوشت. اما این رژیم غذایی انواع مختلفی دارد. چندان نوع گیاهخواری وجود دارد که بسته به نوع آن، جهت گیری گیاهخواران در برابر حیوانات دامی و فرآورده‌ها، دامی متفاوت است. گیاهخواران محض کسانی هستند که گوشت قرمز، ماهی، مرغ، تخم مرغ و لبنیات نمی‌خورند؛ اووگان گیاهخوارانی هستند که تخم مرغ هم می‌خورند اما لاکتو اووگان‌ها علاوه بر گیاهان هر دو گروه دیگر یعنی تخم مرغ و لبنیات هم می‌خورند؛ و کسانی که ماهی و مرغ مصرف می‌کنند، ولی گوشت قرمز نمی‌خورند نیمه گیاهخوار می‌گویند.

اما جالب است بدانید گیاهخواری برای بعضی‌ها فقط به خورد و خوراک محدود نمی‌شود و نوعی سبک زندگی است. آنها در کنار نخوردن یا کمتر خوردن فرآورده‌های جانوری با آزار و کشتار آن‌ها هم مخالفند و بعضی از گیاهخواران حتی لباس‌هایی مانند چرم، ابریشم و خز را که از کشتن جانوران به دست آمده نمی‌پوشند.

فواید گیاه خواری

طرفداران گیاهخواری معتقدند فرآورده‌های گوشتی و مشتقات آنها باعث ابتلا به بیماری‌های مثل فشار خون، بیماری قلبی و عروقی، چربی خون و دیابت می‌شود. در مقابل گیاهان به دلیل داشتن انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی، مواد ضدسرطان گیاهی و فیبرهای گیاهی از این بیماری‌ها جلوگیری می‌کند و گیاهخواران از بیماری‌های خطرناک کمتر از گوشتخواران رنج می‌برند. تخمین زده می‌شود که یک سوم بیماران سرطانی به خاطر آنکه مقدار کافی فیبر سبزیجات در رژیم غذایی‌شان وجود ندارد بیماری‌شان رشد کرده است. مطالعات نشان می‌دهد که گیاهخواران بارزیم فیبر بالا، چربی کم و تعادل خوب، کمتر در معرض گرفتگی عروق، فشارخون و چاقی مفرط هستند.

گیاهان چربی‌های اشباع نشده کمتری دارند. چربی‌های اشباع نشده که سرشار از هیدروژن هستند و میزان کلسترول خون را افزایش می‌دهد و این افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی را بالا

می‌&zwnj;zwnj; برد. در واقع مصرف گیاهان، کلسترول را از رژیم غذایی حذف می‌&zwnj;zwnj; کند. از سوی دیگر گیاهان، فیبر بیشتری به رژیم غذایی اضافه می‌&zwnj;zwnj; کنند که باعث کاهش گردش کلسترول بد در بدن می‌&zwnj;zwnj; شود. &rlm;

خطر ابتلا به دیابت و چاقی هم با گیاهخواری کمتر می‌&zwnj;zwnj; شود. در صورت ابتلا به دیابت و مصرف چربی‌&zwnj;zwnj; های اشباع شده، خطر ابتلا به بیماری‌&zwnj;zwnj; های قلبی و سکنه مغزی دو برابر می‌&zwnj;zwnj; شود. اما با گیاهخواری بخشی از کاهش وزن با کاهش مصرف چربی‌&zwnj;zwnj; های اشباع‌&zwnj;zwnj; شده می‌&zwnj;zwnj; شود. &rlm;

گیاهان فشار خون را هم کاهش می‌&zwnj;zwnj; دهند. ضمن اینکه گیاهان سرشار از امگا ۳ هستند که خطر ابتلا به بیماری‌&zwnj;zwnj; های قلبی و دیابت را کاهش می‌&zwnj;zwnj; دهد و موجب کاهش کلسترول و فشار خون بالا می‌&zwnj;zwnj; شوند. &rlm;

گیاه خواری بی خطر نیست!&rlm;

با وجود همه فوایدی که درباره گیاهخواری خواندید بسیاری از متخصصان تغذیه گیاه خواری مطلق را توصیه نمی‌&zwnj;zwnj; کنند و معتقدند لازم است که تعادل در استفاده از مواد غذایی حیوانی و گیاهی رعایت شود.&rlm;

به گفته آنها آهن، روی و ویتامین‌&rlm; B12 &rlm; مورد نیاز بدن از طریق رژیم گیاهخواری تامین نمی‌&zwnj;zwnj; شود. کمبود روی به خصوص در کودکان ممکن است تعویق در رشد و کمبود ویتامین‌&rlm; B12 &rlm; و آهن نیز کم‌&zwnj;zwnj; خونی را به دنبال داشته باشد به همین دلیل توصیه می‌&zwnj;zwnj; کنند حداقل ۴ تا ۵ روز در هفته از گوشت، مرغ یا ماهی و یا فرآورده‌&zwnj;zwnj; های آنها استفاده‌&zwnj;zwnj; شود. به گفته دانشمندان سوئدی، گیاهخواری بدن را از کسب مواد مغذی اصلی و حیاتی محروم می‌&zwnj;zwnj; کند. از آنجا که گیاهخواران از خوردن هرگونه محصولات حیوانی پرهیز می‌&zwnj;zwnj; کنند، از میزان بسیار کم مواد مغذی موجود در غذاهای گوشتی مانند کلسیم و ویتامین‌&rlm; B12 &rlm; بهره‌&zwnj;zwnj; مند می‌&zwnj;zwnj; شوند.

این افراد معمولاً دچار کمبود ریبوفلاوین (نوعی ویتامین‌&rlm; B&rlm;)، ویتامین‌&rlm; B12&rlm;، ویتامین‌&rlm; D&rlm;، کلسیم و سلنیوم می‌&zwnj;zwnj; شوند و در صورتی که برنامه ضعیفی داشته باشند احتمالاً ابتلا به بیماری‌هایی چون پوکی استخوان، نرمی استخوان، کم خونی مربوط به آهن و ویتامین‌&rlm; B12 &rlm; بیشتر شده و کودکان هم باکندی رشد روبه رو می‌&zwnj;zwnj; شوند. چون تراکم استخوان در گیاه خواران کمتر از کسانی است که از همه گروه‌&zwnj;zwnj; های غذایی استفاده می‌&zwnj;zwnj; کنند. در خام گیاه خواری که در آن گیاهان کاملاً به صورت خام و نپخته مصرف می‌&zwnj;zwnj; شوند مشکلات گوارشی هم اضافه می‌&zwnj;zwnj; شود. چون بدن دچار مشکل هضم گیاهان می‌&zwnj;zwnj; شود. &rlm;

استدلال متخصصانی که با گیاه خواری مطلق مخالفند بر هرم خوراکی اتکا دارد. در هرم‌&zwnj;zwnj; های خوراکی تقریباً ۵۵ تا ۶۵ درصد به غلات اختصاص داده شده که غلات در جرگه منابع گیاهی قرار دارند. ۱۵ تا ۲۰ درصد به میوه‌&zwnj;zwnj; ها، سبزی‌&zwnj;zwnj; ها و صیفی‌&zwnj;zwnj; جات اختصاص داده می‌&zwnj;zwnj; شود. بخش کوچک‌&zwnj;zwnj; تری هم که پنیر و تخم‌&zwnj;zwnj; مرغ هم در آنها جای می‌&zwnj;zwnj; گیرند و بخش بعدی را گوشت‌&zwnj;zwnj; ها تشکیل می‌&zwnj;zwnj; دهند. شیر و لبنیات تازه و کم‌&zwnj;zwnj; چرب در بخش دیگری از این هرم قرار می‌&zwnj;zwnj; گیرد.&rlm;

در این هرم، گوشت و فرآورده‌&zwnj;zwnj; های حیوانی حتی با درصد کم وجود دارند و حذف نشده‌&zwnj;zwnj; اند و به این ترتیب اگر کسی به درستی از این هرم تبعیت کند بخش عمده مواد غذایی او گیاهی می‌&zwnj;zwnj; شود. &rlm;

در ایران گیاه خواری کمی متفاوت است. در کشور‌&zwnj;zwnj; های غربی به دلیل اینکه سهم اصلی دریافت کالری در گیاه خواران منشاء گیاهی دارد، منابع غذایی گیاهی از لحاظ مواد مغذی غنی می‌&zwnj;zwnj; شوند تا گیاه خواران همه ویتامین‌&zwnj;zwnj; ها و مواد مورد نیاز بدن را دریافت کنند. اما در کشور‌&zwnj;zwnj; هایی مانند کشور ما که تکنولوژی صنایع غذایی آنقدر پیشرفته نیست که بتوان مواد مغذی کلیدی را به سایر خوراکی‌&zwnj;zwnj; های گیاهی اضافه کرد، گیاه خواران ممکن است دچار کمبود ویتامین و بیماری‌&zwnj;zwnj; های شوند. چون منابع غذایی گیاهی با عناصر کلیدی مثل روی، ویتامین‌&rlm; A &rlm; و ویتامین‌&rlm; C &rlm; و کلسیم غنی شده اند. به همین دلیل در کشور ما پیروی از اصول گیاهخواری می‌&zwnj;zwnj; تواند بسیار خطرناک باشد به &zwnj;zwnj; خصوص برای گروه‌&zwnj;zwnj; های آسیب‌&zwnj;zwnj; پذیر مانند کودکان و نوجوانان که در سن رشد هستند.&rlm;

در برخی گروه‌های خاص هم احتمالاً کمبودهای تغذیه‌ای زیاد است. مانند زنان درسنین باروری که ممکن است دچار کم‌خونی شوند.

به همین دلیل اگر به دنبال یک رژیم غذایی سالم و تضمین سلامتی بدن و بهبود بیماری‌هاییتان هستید بهتر است از همه گروه‌های غذایی به طورمتعادل استفاده کنید. اگر هم مایل به مصرف گوشت نیستید باید شیر، لبنیات و تخم مرغ و همزمان حبوبات و غلات مصرف کنید و مدام ویتامین‌های مورد نیاز بدن و شرایط جسمی‌تان را کنترل کنید و درصورت نیاز مکمل‌هایی ازجمله مکمل آهن و ویتامین D استفاده کنید.