

تأثیر خوردنی‌های گیاهی بر سلامت

گروهی از کارشناسان تغذیه و سلامت در بررسی اخیر خود به مقایسه تأثیر "مواد غذایی گیاهی" با "فرآورده‌های حیوانی" بر سلامت انسان پرداختند.



گروهی از کارشناسان تغذیه و سلامت در بررسی اخیر خود به مقایسه تأثیر "مواد غذایی گیاهی" با "فرآورده‌های حیوانی" بر سلامت انسان پرداختند.

به گزارش ایسنا، در بررسی جدید که در چندین مؤسسه بین‌المللی انجام گرفته، تاکید شده است: غذاهای گیاهی به فرد کمک می‌کنند تا سلامت خود را حفظ و افزایش وزن را کنترل کند.

در آمریکا حدود ۹۳.۳ میلیون نفر به چاقی دچار و بیش از ۱۰۰ میلیون نفر به دیابت و پیش‌دیابت مبتلا هستند. فاکتور کلیدی در ابتلاء به این بیماری متابولیک و دیگر بیماری‌ها، رژیم غذایی است.

گروهی از متخصصان در آمریکا و جمهوری چک در تحقیقات خود مشاهده کردند که رژیم غذایی گیاهی می‌تواند تأثیرات مثبتی را بر جنبه‌های مختلف سلامت بدن داشته باشد. همچنین این نوع رژیم غذایی وجود برخی از هورمون‌های روده را تقویت کرده که به تنظیم فشار خون کمک می‌کند.

این هورمون‌ها همچنین به فرد کمک می‌کنند تا زودتر احساس سیری داشته باشد که بنابراین برای کنترل وزن سودمند هستند. در این مطالعه بررسی‌هایی روی ۶۰ شرکت‌کننده مرد انجام گرفت که ۲۰ نفر آنان به چاقی و ۲۰ نفر دیگر به دیابت نوع دو مبتلا بودند. همچنین ۲۰ نفر دیگر از سلامت کامل برخوردار بودند.

متخصصان این افراد را به طور تصادفی به دو گروه تقسیم کردند. گروه نخست خوراکی‌های گیاهی و گروه دیگر گوشت فرآوری شده و پنیر دریافت کردند. متخصصان بدون در نظر گرفتن اینکه این افراد در چه وضعیت سلامتی هستند مشاهده کردند در بدن افرادی که خوراکی‌های گیاهی دریافت کرده‌اند نسبت به افرادی که از گوشت فرآوری شده و پنیر مصرف کرده بودند سطح بالاتری از هورمون‌های مفید روده وجود دارد.

به گزارش مدیکال نیوز تودی، به گفته محققان این هورمون‌های مفید روده به تنظیم سطح گلوکز، تولید انسولین و سطح انرژی کمک می‌کند. همچنین مصرف خوراکی‌های گیاهی به افراد کمک می‌کند تا برای مدت زمان بیشتری احساس سیری داشته باشند زیرا این مواد غذایی سرشار از فیبر هستند و با رفع احساس گرسنگی، مانع از تمایل بدن برای دریافت کالری بیشتر می‌شوند.