

## وقتی گیاهخواری در برابر سلامتی می‌ایستد

نتیجه آزمایش‌هایتان می‌گوید کلسترول خونتان بالا رفته و ترازو از چند کیلو اضافه‌شدن وزنتان خبر می‌دهد.



نتیجه آزمایش‌هایتان می‌گوید کلسترول خونتان بالا رفته و ترازو از چند کیلو اضافه‌شدن وزنتان خبر می‌دهد.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ برای شمایی که میانه‌ای با کم‌خوری و رژیم‌های غذایی مختلف ندارید، کاهش وزن و پایین آوردن چربی و کلسترول خون چندان ساده به نظر نمی‌رسد و رویای رسیدن به تناسب اندام و سلامت سال‌های گذشته، انگیزه‌تان را برای پیدا کردن راهی تازه بیشتر می‌کند. تصمیم می‌گیرید سبک زندگی و الگوی تغذیه‌تان را زیور کنید.

می‌گویید گیاه‌خواری، آسان‌ترین و کوتاه‌ترین راه برای کاهش وزن و برگرداندن بدنتان به مدار سلامتی است. اما مراقب باشید! واردشدن به این راه بدون در نظر گرفتن نیازهایش، نه تنها نتیجه آزمایش‌هایتان را بهتر نمی‌کند، بلکه شما را با مشکلات تازه‌ای هم درگیر می‌کند. شمایی که گوشت را از سید غذایی‌تان حذف کرده‌اید، باید بیشتر از دیگران مراقب کمبود آهن بدنتان باشید. فقر آهن یکی از شایع‌ترین بیماری‌های جهان و یکی از دلایل اصلی کم‌خونی است، بد نیست بدانید که گیاه‌خوارها بیشتر دچار آن می‌شوند.

### چه باید کرد؟

برای جذب بیشتر آهن در بدنتان، سعی کنید میوه‌ها و سبزیجات حاوی ویتامین C را بیشتر مصرف کنید و استفاده از سبزیجات برگ سبز حاوی آهن (مثل اسفناج) را هم فراموش نکنید. گذشته از این، از متخصص تغذیه‌تان در مورد مواد غذایی که جذب آهن را پایین می‌آورد هم سوال کنید تا با مصرف بیش از اندازه گیاهانی مثل سویا، زمینه را برای کم‌خون‌شدنتان فراهم نکنید. اگر گیاه‌خوار هستید، به حرف‌های وحی‌هایی که در مورد زندگی طبیعی و دوری از ترکیبات صنعتی می‌شود، توجهی نکنید. شاید شما بتوانید بخش اصلی نیاز بدنتان را با تغذیه مناسب تامین کنید، اما نمی‌توانید لزوم کمک گرفتن از مکمل‌های دارویی را هم نادیده بگیرید.

### بیشتر آفتاب بگیرید

درست است که قرارگرفتن در معرض نور خورشید، آسان‌ترین و موثرترین راه جذب ویتامین D است، اما اگر شرایط زندگی‌تان شما را از این امکان محروم کند یا اینکه با توجه به توصیه متخصصان پوست، به خاطر هراس از ابتلا به سرطان سینه کمتر زیر آفتاب بایستید، احتمالاً به کمبود ویتامین D دچار می‌شوید. بدن شما برای تقویت سیستم ایمنی بدنش به این ویتامین نیاز دارد و حتی سیستم روانی‌تان هم برای سالم ماندن، محتاج ویتامین D است. اگر از این ویتامین محروم باشید، استخوان‌ها و عضلات‌تان هر روز ضعیف‌تر می‌شوند و بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار می‌گیرید.

حالا که نمی‌توانید ماهی بخورید و در صورت وگان بودن سراغ فراورده‌های لبنی نمی‌روید، شما در رژیم گیاه‌خواری باید کمبود ویتامین D را بیشتر از قبل جدی بگیرید. اگر امکان مصرف شیر و فراورده‌های حیوانی را ندارید، می‌توانید سراغ شیرسویا و آب‌پرتقال بروید.

سعی کنید هر روز پنج دقیقه مچ دست و پاپتان را زیر آفتاب مستقیم قرار دهید تا بدنتان ویتامین D جذب کند. البته همان‌طور که گفتیم نباید با زیاد از اندازه آفتاب گرفتن سلامت پوستتان را به خطر بیندازید.

### مراقب کارکرد تیروئیدتان باشید

۸۰ درصد وگان‌ها با کمبود ید و عوارض ناشی از آن درگیر هستند و این مشکل در گیاه‌خوارانی که به محصولات لبنی و تخم‌مرغ، نه نمی‌گویند تا ۲۵ درصد شایع است. با این وجود، اگر تصمیم‌تان برای گیاه‌خوارشدن قطعی است و دلایل درستی برای انتخاب این رژیم غذایی دارید، باید دست به عصاتر پیش بروید تا کمبود ید، عملکرد غده تیروئیدتان را دچار اختلال نکند.

سیب‌زمینی پخته، آلوئی خشک و لوبیاسفید مقدار قابل توجهی ید دارند. پس آن‌ها را در برنامه غذایی هفتگی‌تان جا دهید.

اگر وگان نیستید، تخم‌مرغ پخته شده بخورید. این غذای کامل به تامین ید موردنیاز بدنتان کمک می‌کند.

موز، ذرت و لوبیاسبز هم ید دارند، اما اگر وگان نیستید ماست و پنیر چدار را هم از رژیم غذایی تان حذف نکنید.

به بدنتان چربی های مفید برسانید

آلزامی، افسردگی و سرطان سینه، تنها بخشی از مشکلاتی هستند که به خاطر محروم بودن از اسیدهای چرب امگا ۳ می توانید به آن دچار شوید. اگر گیاه خوار هستید و با غذاهای دریایی میانه ای ندارید، باید مراقب تامین این نیاز بدنتان باشید.

مصرف روزانه قرص امگا ۳، یکی از آسان ترین راه های تامین این نیاز است. در مورد دوز موردنیاز این دارو با متخصص تغذیه مشورت کنید و مصرف آن را خودسرانه قطع نکنید. فراموش نکنید که میزان این ماده در منابع گیاهی بسیار کم است و تنها در منابع محدودی مانند کاهو، شاهی، آووکادو و اسفناج می توان آن را پیدا کرد. آجیل ها از غنی ترین منابع گیاهی امگا ۳ هستند. پس به غذاها و سالادهایتان گردو، بادام، پسته و بادام هندی اضافه کنید.

روغن گردو و روغن سویا، امگا ۳ فراوان و مقدار کمی امگا ۶ دارند. اگر به این روغن ها دسترسی دارید، حتما از آن ها در تهیه سالادها و غذاهایتان استفاده کنید. روغن کنان، روغن ذرت و روغن کلزا هم از دیگر روغن های حاوی امگا ۳ هستند.

مراقب حافظه تان باشید

وزنتان کمتر شده، در بدنتان احساس سبکی بیشتری می کنید، اما هوش و حواستان بجا نیست و فراموشکارتر از قبل شده اید؟ اگر گیاه خوار شده اید و به تزریق مکمل های دارویی هم باور ندارید، احتمالا مغزتان هر روز در پردازش اطلاعات ناتوان تر می شود. ویتامین B12 که در ترکیبات حیوانی می توانید آن را پیدا کنید، یک ماده ضروری برای سالم ماندن مغزتان است و اگر از آن محروم باشید، گلبول های قرمز خونتان هم در وضعیت طبیعی نمی مانند. اگر وگان نباشید، خطر کمتری شما را تهدید می کند. حالا که گوشت نمی خورید، می توانید تخم مرغ و لبنیات را به رژیم گیاهی تان اضافه کنید تا کمتر در معرض کمبود ویتامین B12 قرار بگیرید. مصرف مکمل های دارویی و حتی تزریق آن ها با توجه به توصیه متخصصان را جدی بگیرید. در این رژیم نمی توانید بدون خدمات دارویی همه نیازهای بدنتان را تامین کنید.

بیشتر زینک مصرف کنید

می گویند گیاه خوارها بیشتر از دیگران در معرض ریزش مو هستند. شاید یکی از دلایل این اتفاق، کمبود آهن باشد، اما دلیل اصلی و شایع آن، کاهش سطح روی در بدن است. شمایمی که با غذاهای دریایی خداحافظی کرده اید و گوشت و تخم مرغ هم نمی خورید، بیشتر از قبل، به مصرف روی نیاز دارید. یادتان نرود که موضوع فقط ریزش مو نیست. کمبود روی، سیستم ایمنی بدنتان را ضعیف و سیستم عصبی بدن را دچار اختلال می کند. اگر وگان نیستید و ترکیبات حیوانی غیرگوشتی را مصرف می کنید، سعی کنید به میزان توصیه شده تخم مرغ مصرف کنید. شما ۵۰ درصد بیشتر از غیرگیاه خوارها به زینک نیاز دارید. بنابراین این موضوع را جدی بگیرید.

غلات کامل می تواند گزینه خوبی برای صبحانه باشد. اگر وگان نیستید و امکان خوردن شیر را دارید، یک فنجان از آن ها را در یک لیوان شیر بریزید و مقداری مغز (گردو، بادام زمینی و...) را هم به این ترکیب اضافه کنید. حبوبات هم می توانند در تامین نیاز بدنتان به زینک موثر باشند. پس اگر امکان مصرف تخم مرغ یا شیر را ندارید، بیشتر سراغ حبوبات بروید.