



## رژیم غذایی گیاهخواری می تواند منجر به "کمبود مواد مغذی" در بدن شود

یک تیم از متخصصان تغذیه انگلیس متوجه شده اند که افرادی که رژیم های غذایی مبتنی بر گیاهان را دنبال می کنند ، ممکن است به اندازه سایر افرادی که لبنیات و گوشت می خورند از مواد مغذی بهره مند نشوند.

یک تیم از متخصصان تغذیه انگلیس متوجه شده اند که افرادی که رژیم های غذایی مبتنی بر گیاهان را دنبال می کنند ، ممکن است به اندازه سایر افرادی که لبنیات و گوشت می خورند از مواد مغذی بهره مند نشوند. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: یک تیم از متخصصان تغذیه انگلیس متوجه شده اند که افرادی که رژیم های غذایی مبتنی بر گیاهان را دنبال می کنند ، ممکن است به اندازه سایر افرادی که لبنیات و گوشت می خورند از مواد مغذی بهره مند نشوند.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، کولین یک ماده مغذی مهم است که به انتقال سیگنالها بین سلولهای عصبی کمک می کند. در حالی که این ماده در برخی غذاهای گیاهی وجود دارد ، اما در غذاهای لبنی و گوشت بالاترین میزان را دارد.

دکتر اما دریشیر، که سرپرست این پژوهش و دارای مدرک بیوشیمی تغذیه ای و دکترا در تغذیه انسان است ، هشدار می دهد افرادی که غذاهای صرفاً گیاهی می خورند ممکن است کولین کافی دریافت نکنند. در بیشتر با نوشتن مقاله ای در مجله BMJ ، ادعا کرد که تحقیقات انجام شده حاکی از آن است که زنان باردار و شیرده به طور خاص باید از مصرف کولین کافی اطمینان حاصل کنند ، زیرا تصور می شود این ماده مزایایی برای رشد مغز جنین دارد.

هشدار متخصصان تغذیه انگلیس: رژیم غذایی گیاهخواری می تواند منجر به وی گفت: "شواهد مهم در مورد اهمیت مصرف کولین باعث می شود که به این موضوع دقت کنیم که باید از این ماده به میزان بیشتری استفاده کنیم. مصرف این ماده به ویژه در زنانی که در سنین بارداری هستند از اهمیت بیشتری برخوردار است." با این حال ، در حالی که تخم مرغ ، شیر و گوشت گاو همه منابع اصلی کولین هستند طبق بررسی ها برخی غذاهای گیاهی از جمله آجیل سویا ، سبزیجاتی مانند کلم بروکلی و بروکسل ، لوبیا پخته شده نیز از این ماده برخوردارند اما بسیار کمتر از گوشت و شیر. البته انجمن رژیم غذایی انگلیس گفته است که با برنامه ریزی می توان به میزان کافی از این ماده در رژیم گیاهی برخوردار بود اما اغلب افراد در برنامه ریزی برای دریافت این ماده ضعیف عمل می کنند. همچنین اگر گیاهخوارید بسیار مهم است که اطمینان حاصل کنید که رژیم های غذایی گیاهی شما به خوبی متعادل هستند تا از مصرف مواد مغذی مانند آهن ، کلسیم روی و ویتامین B12 اطمینان حاصل شود.