

رژیم گیاه خواری و مزایای سلامتی گیاه خواری



مدیرگروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: رژیم گیاه خواری حاوی مقادیر زیادی فیبر، اسید فولیک، ویتامین های C و E، پتاسیم، منیزیم و مقادیر زیادی فیتوکمیکال است.

مدیرگروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: رژیم گیاه خواری حاوی مقادیر زیادی فیبر، اسید فولیک، ویتامین های C و E، پتاسیم، منیزیم و مقادیر زیادی فیتوکمیکال است.

نسرین علیزاده در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به اینکه امروزه رژیم های گیاه خواری میان مردم محبوبیت زیادی دارد، اظهار کرد: از دلایل آن می توان به مواردی مانند رعایت مسائل اخلاقی در راستای حمایت از حیوانات، نگرانی از عوارض استفاده از آنتی بیوتیک ها و احتمال آلرژی به محصولات لبنی و عدم تحمل لاکتوز اشاره کرد.

وی ادامه داد: حذف تمام محصولات حیوانی از رژیم غذایی خطر کمبود بعضی از ترکیبات تغذیه ای خاص مانند ویتامین های D12، B-، کلسیم را افزایش می دهد مگر اینکه گیاه خواران به صورت دائم غذاهایی را که با این مواد مغذی غنی شده اند را مصرف کرده یا مکمل غذایی مناسب دریافت کنند.

وی با بیان اینکه گوشت و فرآورده های گوشتی سهم عمده ای در تامین پروتئین، آهن، روی و ویتامین های گروه B را دارند، خاطرنشان کرد: در مقایسه رژیم های غذایی مبتنی بر گیاهان، حاوی مقدار بیشتری فولات، فیبر، آنتی اکسیدان ها، فیتوکمیکال ها و کاروتنوئیدها هستند.

مدیرگروه تغذیه دانشگاه با اشاره به وضعیت دریافت مواد مغذی در گیاه خواران افزود: به علت اینکه غذاهای گیاهی غنی از آب و فیبر بوده و حاوی درصد کمی از چربی نسبت به غذاهای حیوانی هستند، بنابراین حاوی انرژی کمی می باشند.

علیزاده اضافه کرد: رژیم های گیاه خواری مقدار بالای فیبر و تراکم کالری کمی دارند و ممکن است قبل از این که مقدار کافی انرژی توسط شخص گیاه خوار دریافت شود، احساس سیری ایجاد کند که شاید در تامین انرژی برای برخی گروه های سنی و فیزیولوژیک مشکل ایجاد کند.

وی تصریح کرد: به طور مثال کودکانی که رژیم گیاه خواری را دنبال می کنند به دلیل ظرفیت نسبتاً کم معده و نیازهای انرژی برای رشد با مشکلاتی از قبیل عدم دریافت کافی مواد مغذی و اختلال در روند رشد مواجه هستند.

وی تاکید کرد: کودکان، ورزشکاران گیاه خوار، زنان باردار و شیرده گیاه خوار جهت تامین انرژی بیشتر باید مصرف غذاهایی مثل انواع مغزها، حبوبات، میوه های خشک و شیر تهیه شده از سویا را جهت تامین انرژی افزایش دهند.

علیزاده با اشاره به اینکه 80 تا 90 درصد پروتئین موجود در حبوبات قابل هضم است، گفت: این مقدار برای پروتئین موجود در غلات و سایر غذاهای گیاهی 70 تا 90 درصد است، بنابراین میزان پروتئین افرادی که تنها به منابع گیاهی جهت تامین پروتئین اکتفا می کنند، افزایش می یابد.

وی یادآور شد: پروتئین های با منشأ گیاهی و حیوانی از نظر میزان اسیدهای آمینه های ضروری با هم متفاوت هستند.

علیزاده با اشاره به اینکه رژیم های غذایی گیاهی برای جلوگیری از کمبود اسید ضروری باید شامل پروتئین های کاملی باشند، گفت: این رژیم می تواند شامل غذاهای با پروتئین کامل (گوشت یا سویا) یا پروتئین های مکمل (از انواع مکمل پروتئین های گیاهی) باشد.

وی ادامه داد: نگرانی جهت کمبود اسیدآمینه های ضروری برای رژیم های غذایی که شامل گوشت، ماهی، لبنیات، تخم مرغ و یا سویا هستند، وجود ندارد.

این کارشناس تغذیه با اشاره به اینکه محصولات مبتنی بر سویا از نظر کیفیت با پروتئین حیوانی معادل هستند و منبع

مهمی از پروتئین برای گیاه خواران هستند، اظهار کرد: با این حال تامین اسیدآمینه های ضروری برای نوزادان از اهمیت بالایی برخوردار بوده و سویا از نظر متیونین کمبود دارد.

علیزاده افزود: فرمول های مبتنی بر سویا با متیونین جهت رشد کودکان مناسب تر است.

مدیرگروه تغذیه دانشگاه اضافه کرد: برای تامین اسیدآمینه های ضروری جهت گیاه خواران، لازم است غذاهای گیاهی به صورت ترکیبی با هم استفاده شوند به عنوان مثال مصرف حبوبات با غلات و حبوبات با انواع مغزها و دانه ها سبب بالا رفتن کیفیت پروتئین مصرفی و تامین اسیدآمینه های ضروری می شود.