



آیا رژیم وگان تاثیر منفی بر سلامت استخوان می‌گذارد؟

رژیم وگان (vegan diet) اخیراً بسیار رواج پیدا کرده است. اینکه این نوع رژیم چگونه بر سلامت بدن انسان تأثیر می‌گذارد موضوعی است که محققان در مطالعات علمی به بررسی آن هستند.

رژیم وگان (vegan diet) اخیراً بسیار رواج پیدا کرده است. اینکه این نوع رژیم چگونه بر سلامت بدن انسان تأثیر می‌گذارد موضوعی است که محققان در مطالعات علمی به بررسی آن هستند.

به گزارش ایسنا و به نقل از تی ان، محققان موسسه ارزیابی ریسک فدرال آلمان (BfR) در مطالعه اخیرشان سلامت استخوان (استخوان پاشنه) ۳۶ فرد دنبال کننده رژیم وگان و همچنین ۳۶ نفر که رژیم غذایی مختلط را دنبال می‌کردند با کمک امواج فراصوت اندازه گیری و مورد بررسی قرار دادند. محققان پس از بررسی اظهار کردند مقادیر به دست آمده از بررسی استخوان افرادی که از رژیم وگان پیروی می‌کنند به طور متوسط نسبت به گروه دیگری که رژیم غذایی مختلط را دنبال می‌کردند، پایین بود که این موضوع نشان دهنده ضعف سلامت استخوان است.

در این مطالعه، دانشمندان نشانگرهای زیستی خون و ادرار را نیز بررسی کردند و هدف آنها از این کار نیز شناسایی مواد مغذی بود که ممکن است به رژیم غذایی و سلامت استخوان مرتبط باشد. از ۲۸ پارامتر وضعیت تغذیه ای و متابولیسم استخوان، ۱۲ نشانگر زیستی که بیشترین ارتباط را با سلامت استخوان دارند، شناسایی کردند. نتایج نشان می‌دهد که در بیشتر موارد ترکیب این نشانگرهای زیستی در غلظت های پایین در گیاهخواران وجود دارد. این می‌تواند یک توضیح احتمالی برای ضعیف شدن استخوان باشد.

پروفسور "آندریاس هنسل" (Andreas Hensel) گفت: رژیم غذایی وگان اغلب به عنوان یک رژیم غذایی که برای سلامتی مفید است در نظر گرفته می‌شود اما یافته های علمی ما نشان می‌دهد که پیروی از رژیم وگان بر سلامت استخوان تأثیر می‌گذارد.

تغذیه نقش مهمی در سلامت استخوان دارد. نتایج این مطالعه (با در نظر گرفتن نتایج سایر مطالعات علمی) نشان می‌دهد افراد دنبال کننده رژیم وگان مواد غذایی که برای استخوان بندی مفید است و عمدتاً در مواد غذایی با منشا حیوانی یافت می‌شوند را کم مصرف می‌کنند. برای به دست آوردن اطلاعات بیشتر به مطالعات بیشتری نیاز است.