

زندگی سالم با گیاهخواری

براساس آمار سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد انسان‌ها سالانه 140 میلیارد حیوان را به منظور مصرف غذایی می‌کشند البته این آمار شامل آبزیان نمی‌شود.



جام جم آنلاین: براساس آمار سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد انسان‌ها سالانه 140 میلیارد حیوان را به منظور مصرف غذایی می‌کشند البته این آمار شامل آبزیان نمی‌شود.

پیش‌بینی می‌شود در نیمه دوم قرن حاضر این آمار دو برابر شود این در حالی است که این حیوانات به مقدار عظیمی آب، غذا و زمین نیاز دارند و زمین و اقیانوس‌ها را با کود شیمیایی و مدفوع خود آلوده می‌کنند.

براساس گزارش سال 2006 سازمان ملل، یک پنجم آلودگی گازهای گلخانه‌ای مربوط به صنعت تولید گوشت است که در کنار آلودگی‌های خودروها، کشتی‌ها و هواپیماها قرار می‌گیرد.

در واقع باید گفت دامداری عامل شماره یک در گرمایش زمین است چرا که برای تهیه یک کیلو گوشت گاو 20 تا 40 هزار لیتر آب مصرف می‌شود یا با صرفه جویی چهار عدد همبرگر همانقدر آب مصرف می‌شود که به مدت شش ماه استحمام کنیم.

از طرف دیگر نیمی از کشت گندم جهان برای تغذیه دام‌ها استفاده می‌شود، در حالی که نزدیک به یک میلیارد نفر در گرسنگی به سر می‌برند.

جالب است بدانید ساخت دامداری و گسترش زمین‌ها و کاشت علوفه باعث شده است تا 70 درصد جنگل‌های آمازون تخریب و برخی گونه‌های گیاهی بر اثر چراگاه از بین بروند.

عوارض مصرف گوشت قرمز

مصرف گوشت قرمز و فرآورده‌های گوشتی خطراتی برای انسان دارد که یکی از آنها ابتلا به سرطان روده است.

سالانه در دنیا یک میلیون سرطان جدید گزارش شده است و حقیقت تاثیر مصرف گوشت بر ریسک ابتلا به سرطان در پژوهش‌ها نشان داده شده است.

پژوهشگران اروپایی پس از بررسی رژیم غذایی 500 هزار نفر به این نتیجه رسیده‌اند افرادی که روزی دو بار هر بار 80 گرم گوشت مصرف کرده‌اند نسبت به افرادی که هفته‌ای یک بار گوشت قرمز خورده‌اند، بیشتر در معرض سرطان روده بزرگ هستند.

دانشمندان عقیده دارند یکی از مواد سرطان‌زا آمین‌های هستروسیسکلیک است که با کباب یا سرخ کردن گوشت ایجاد می‌شود البته این ماده در مورد مرغ و ماهی هم در شرایط طبخ دمای بالا و سرخ کردن ایجاد می‌شود.

گیاهخواران کمتر در معرض چاقی، دیابت و بیماری‌های انسدادی قلب و عروق و فشار خون بالا هستند. با انتخاب رژیم غذایی گیاهی می‌توان به انواع سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی - عروقی غلبه کرد این ماده سبب تحریک رادیکال‌های آزاد و آسیب‌رسانی به مواد ژنتیکی سلول‌ها می‌شود. عامل دیگر خطر به گوشت‌های فرآوری شده مربوط می‌شود.

چراکه برای نگهداری بیشتر غذاهای فرآوری شده‌ای همچون انواع سوسیس، کالباس و همبرگر به آنها نیتريت افزوده می‌شود که ماده‌ای سرطانی است.

ترکیباتی مانند آهن گوشت نیز که دو برابر مرغ و ماهی است به سلول‌های پوششی روده آسیب می‌رساند و باعث رشد غیرطبیعی و سرطانی شدن آنها می‌شود.

علاوه بر این، مصرف زیاد گوشت احتمال سرطان پانکراس را که یکی از بدخیم‌ترین بیماری‌هاست افزایش می‌دهد.

گوشت قرمز دارای اسیدهای چرب با ترانس بالا است و مصرف زیاد آن انسان را به سوی بیماری‌های قلبی و فشار خون بالا می‌برد.

به همین دلیل هم سالانه 17 میلیون مرگ بر اثر بیماری‌های قلبی - عروقی گزارش شده است و آمار بیماری‌های قلبی در دنیا و ایران اکنون بسیار بالاست. از طرف دیگر مصرف زیاد گوشت قرمز سبب بیماری نقرس می‌شود.

در این بیماری میزان اسید اوریک بالاست و ته‌نشین کریستال‌های اسید اوریک در بندهای مفاصل ایجاد درد می‌کند.

دیابت و چاقی نیز از دیگر عوارض گوشت قرمز هستند و سالانه 246 میلیون دیابت گزارش شده است. از طرف دیگر مصرف زیاد گوشت باعث تخریب سلول‌های بدن و سبب پیری زودرس می‌شود.

از عوارض دیگر گوشت امکان ابتلا به جنون گاوی و در مورد گوشت پرندگان، آنفلوآنزای مرغی است. آخرین تحقیقات پزشکی ثابت کرده است یکی از علل مهم سرطان سینه در زنان خوردن گوشت قرمز است.

گياهخواري، راهي براي سالم‌تر بودن

دانشمندان توصیه می‌کند زندگی سالم به نوعی دیگر داشته باشید؛ گیاهخوار شوید، حامی حیوانات و محیط زیست باشید و سیاره زمین را نجات دهید.

می‌توان به سادگی با برگزیدن رژیم غذایی گیاهی به بخش عظیمی از سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی - عروقی غلبه کرد.

انجمن قلب و عروق آمریکا اعلام کرده است گیاهخواران کمتر در معرض چاقی، دیابت و بیماری‌های انسدادی قلب و عروق و فشار خون بالا هستند.

حقیقت این است که افراد گیاهخوار تنها تکه‌هایی از گوشت را از غذای خود حذف کرده و آن را با سویا، غلات، حبوبات، لبنیات و تخم‌مرغ که نه‌تنها دارای مقدار بیشتری پروتئین هستند بلکه مانع وارد شدن چربی، کلسترول حیوانی و هورمون‌های نامناسب بر بدن خود هم می‌شوند، جایگزین کرده‌اند.

سویا ارزان و دارای پروتئین، فیبر، کالری، کلسیم، کربوهیدرات، آهن، فسفر، پتاس، روی و ویتامین‌های B و A است و سبب کاهش کلسترول خون می‌شود.

افراد با رژیم غذایی مناسب به سلامتی خود کمک می‌کنند. مواد گیاهی به علت نداشتن چربی ترانس بد، مشکل‌زا نیستند.

علاوه بر آن پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و مواد مورد نیاز بدن را تامین می‌کند و به سادگی جایگزین گوشت و وعده‌های غذایی می‌شود.

قارچ از جمله گیاهانی است که می‌توان آن را به صورت خام یا پخته مصرف کرد. قارچ با داشتن آمینواسید و پروتئین هم مانند گوشت است و در بازار ایران کمیت و کیفیت آن قابل توجه است و بهای آن با گوشت قابل مقایسه نیست، اما خانواده‌های ایرانی هنوز آن را جایگزین گوشت نمی‌دانند.

گوشت قرمز نیز به قدری گران است که البته دست هر کسی به آن نمی‌رسد. قارچ دارای مواد کانی مانند کلسیم، فسفر، ویتامین و اسیدهای آمینه است و با تهیه غذای خوشمزه و ارزان از قارچ می‌توان ویتامین‌های A، B، E و K مورد نیاز بدن را تامین کرد.

قارچ در بدن انسان تولید ماده لواستاتین می‌کند که در پایین آوردن کلسترول خون موثر است. قارچ دارای مقدار زیادی فیبر بوده که بسیار مفید است و به تناسب اندام افراد کمک می‌کند.

در مطالعه دیگری مشخص شده در صورت استفاده افراد دیابتی از مقدار فراوان فیبر که تنها در وعده‌های غذایی گیاهی و میوه‌ها وجود دارد آنها قادر خواهند بود کنترل موثری بر میزان قند خون خود داشته باشند.

در جامعه ما برخی خانم‌ها به دلیل مصرف اندک شیر، دچار پوکی استخوان هستند و برخی از کودکان وضعیت دندان‌ها و استخوانی مناسبی ندارند.

به طور کلی 90 درصد از افراد جامعه کمتر از میزان لازم کلسیم دریافت می‌کنند، این در حالی است که مصرف شیر و سویا ویژگی بسیار ارزنده‌ای دارد و باید در هرم استاندارد غذایی جایگزین گروه گوشت شود.

مصرف میوه‌ها باارزش غذایی و سلامتی بالا و همچنین مصرف سیر و پیاز، فلفل سبز، هویج، گوجه فرنگی، لیموترش، کیوی، توت فرنگی و سبزی‌ها منبع فیبر و ویتامین‌های مختلف و وجود ویتامین C در این میوه‌ها از خطرات رادیکال‌های آزاد و سموم بدن جلوگیری می‌کند.

مهم‌ترین مزایای رژیم غذایی گیاهی عبارتند از کاهش تصلب شرایین و سکته قلبی، کاهش فشار خون، کاهش کلسترول خون تا 50 درصد، کاهش انواع سرطان‌ها از جمله سرطان دستگاه گوارش، تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش بروز دیابت نوع 2، جلوگیری از پیری زودرس، بالا رفتن ضریب هوشی و افزایش طول عمر تا 15 سال در عین حال توجه جمعیت جهان به مصرف گوشت کمتر با صرفه‌جویی در آب تا 70 درصد و توقف گرمایش زمین و برخورداری هوای سالم‌تر همراه است.

در خاتمه اسامی تعدادی از پیامبران، دانشمندان و هنرمندان برجسته گیاهخوار را نام می‌بریم: عیسی مسیح، بودا، زرتشت، گاندی، آلبرت اینشتین، فیثاغورث، ولتر، افلاطون، ژان ژاک روسو، مارتین لوترکینگ، لئوناردو داوینچی، ادیسون، مولوی، امام محمد عراقی، صادق هدایت و تعداد زیادی افراد مشهور که گیاهخوار و در سلامتی و نبوغ بوده و زندگی پرثمری داشته‌اند.

دکتر اکبر کوشانفر - استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، متخصص کودکان