

گیاهخواری باعث کمخونی می‌شود



بسیاری به‌منظور جلوگیری از فشارخون و کلسترول بالا و به‌دلیل علاقه نداشتن به گوشت سفید به گیاهخواری روی می‌آورند، غافل از اینکه گیاهخواری نیز می‌تواند عوارضی نظیر کمخونی به‌دلیل فقر آهن در افراد ایجاد کند.

بسیاری به‌منظور جلوگیری از فشارخون و کلسترول بالا و به‌دلیل علاقه نداشتن به گوشت سفید به گیاهخواری روی می‌آورند، غافل از اینکه گیاهخواری نیز می‌تواند عوارضی نظیر کمخونی به‌دلیل فقر آهن در افراد ایجاد کند.

محققان تغذیه می‌گویند: مصرف چای، حبوبات و نان‌هایی که با جوش شیرین عمل آمده باشد، باعث کاهش میزان آهن درخون می‌شود. عامل اصلی کمخونی فقر آهن است. به‌دلیل وجود میزان بالای آهن در منابع غذایی حیوانی و میزان بسیار کم آهن در گیاهان، گیاهخواران بیشتر از گوشتخواران در معرض کمخونی قرار می‌گیرند.

محققان بر این باورند که زنان به‌دلیل عادت ماهانه که باعث از دست رفتن میزان زیادی از خون می‌شود و پسران نوجوان که عضله‌های آنها در حال تکمیل شدن است به‌دلیل آنکه بدن آنها نیاز زیادی به آهن دارد نباید به گیاهخواری صرف روی آورند و باید گیاهان سبز را به‌عنوان غذای جانبی در کنار غذای اصلی خود مصرف کنند.

توصیه شده افراد گیاهخواری که تمایل به مصرف سایر گروه‌های غذایی مانند انواع گوشت را ندارند با متخصص تغذیه مشورت کنند تا با جایگزین‌های مناسب در برنامه غذایی روزانه، مانع از کمبود مواد مختلف در بدنشان شوند.