



بروز کبد چرب به دنبال مصرف بی‌رویه آب میوه‌ها

رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران با بیان اینکه: «مصرف بی‌رویه آب میوه‌ها حتی اگر در منزل تهیه شده باشد اصلاً توصیه نمی‌شود.» تأکید کرد: «رژیم گیاهخواری با گنجاندن ترکیبی از تلیفیک غلات و حبوبات جوانه زده و دانه‌ها و مغزها یکی از رژیم‌های درمانی و تأمین‌کننده سلامتی تلقی می‌شود.»

سلامت نیوز: رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران با بیان اینکه: «مصرف بی‌رویه آب میوه‌ها حتی اگر در منزل تهیه شده باشد اصلاً توصیه نمی‌شود.» تأکید کرد: «رژیم گیاهخواری با گنجاندن ترکیبی از تلیفیک غلات و حبوبات جوانه زده و دانه‌ها و مغزها یکی از رژیم‌های درمانی و تأمین‌کننده سلامتی تلقی می‌شود.»

دکتر ضیاءالدین مظهری در گفت‌وگو با خبرنگار سلامت نیوز در خصوص مصرف متعادل میوه‌ها و سبزی‌ها گفت: «بین سبزی‌ها و میوه‌ها تفاوت گسترده‌ای وجود دارد مصرف سبزیجات در صورتی که به صورت خام و یا آب‌پز باشد انرژی کمی را وارد بدن می‌کند و تراکم انرژی حاصل از آنها در حدی نخواهد بود که موجب افزایش وزن مصرف‌کننده شوند مگر اینکه به صورت سرخ شده و یا پخته شده در روغن فراهم شده باشند. اصولاً سبزیجات پخته و خام عامل سم‌زدایی بدن و تنظیم‌کننده حرکات دستگاه گوارشی از نظر دفع مواد زائد تلقی می‌شود و از این جهت کاهنده فشارخون و چربی خون برشمرده می‌شوند.»

وی ادامه داد: «اما مصرف میوه‌جات بیشتر از حد لزوم توصیه نمی‌شود. به طور متوسط هر 100 گرم میوه 60 کیلوکالری انرژی دارد و به دلیل اینکه حاوی فروکتوز هستند با مصرف بیش از اندازه موجب افزایش تری‌گلیسیرید شده که می‌تواند هم منجر به بروز کبد چرب و هم زمینه‌ساز افزایش سطح تری‌گلیسیرید خون گردیده و به پانکراس صدماتی را وارد سازد.»

این متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی خاطرنشان کرد: «اساساً مسئله کاهش یا افزایش وزن به کل انرژی دریافتی در طول روز و هفته بستگی دارد و هر ماده غذایی که دارای قند، چربی و پروتئین باشد انرژی را می‌باشد و اگر مجموع انرژی مازاد بر نیاز در روز حتی به مقدار اندکی مثلاً 100 کیلوکالری در روز باشد می‌تواند در طول 5 سال 18 کیلوگرم به وزن فرد اضافه نماید به همین جهت دریافت متناسب و متعادل انرژی روزانه در حفظ تناسب اندام و پیشگیری از افزایش بی‌رویه پارامترهای بیوشیمیایی مایعات بدن اهمیت به‌سزایی دارد.»

وی در خصوص رژیم گیاهخواری به خبرنگار سلامت نیوز گفت: «رژیم گیاهخواری یکی از رژیم‌های بسیار خوب و سالم تلقی می‌شود که هم موجب طول عمر و هم کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌ها و یا درمان آنها می‌شود اما یک شرط اساسی برای استفاده از این رژیم وجود دارد که عبارت است از تلیفیک و ترکیب جیره غذایی تشکیل شده از سبزیجات خام و پخته با ترکیبی از دانه‌ها و مغزها، غلات، حبوبات جوانه زده و غیر جوانه زده همراه با تخم مرغ و شیر و ماهی.»

عضو هیئت علمی دانشگاه هشدار داد: «گیاهخواران صرفی که از منابع حیوانی خود را برحذر می‌دارند به دلیل اینکه رژیم گیاهخواری فاقد ویتامین ب12 و کمبود آهن است لذا احتمال بروز کم‌خونی‌های ناشی از فقر آهن و یا کم‌خونی خطرناک ناشی از کمبود ویتامین ب12 وجود دارد.»

وی گفت: «توصیه ما به کسانی که رژیم گیاهخواری را انتخاب می‌کنند رعایت تنوع و تعادل و تناسب در مصرف گروه‌های مختلف غذایی است لازم است در رابطه با تناسب یادآوری شود که تناسب در برنامه غذایی بستگی به سن و جنس و وضعیت فیزیولوژیکی هر فردی دارد و هر فردی در چارچوب نیازهایش باید غذا بخورد و با رعایت تنوع در برنامه غذایی خود، دریافت تمامی ریزمغذی پنجاه‌گانه در برنامه روزمره خود را امکانپذیر سازد چرا که حتی کاهش یک یا چند ریز مغذی منجر به گرسنگی سلولی و عامل بروز سوء تغذیه می‌گردد از این جهت است که هیچ گروه غذایی چون به تنهایی نمی‌تواند نیاز فرد را تأمین سازد لذا بهره‌گیری از دیگر منابع غذایی گیاهی نیز توصیه می‌شود.»