



آیا زندگی بدون مصرف گوشت امکان‌پذیر است؟

عبارت مشهوری در توصیف میزان ضرورت وجود گوشت در رژیم غذایی روزانه می‌گوید: گوشت غذای حیات‌بخش است. اما آیا این حقیقت دارد؟ یا اینکه انسان بدون اینکه ضرری متوجه او شود، می‌تواند برنامه‌ غذایی بدون گوشت داشته باشد؟

عبارت مشهوری در توصیف میزان ضرورت وجود گوشت در رژیم غذایی روزانه می‌گوید: گوشت غذای حیات‌بخش است. اما آیا این حقیقت دارد؟ یا اینکه انسان بدون اینکه ضرری متوجه او شود، می‌تواند برنامه‌ غذایی بدون گوشت داشته باشد؟

هر چند که خطر ابتلا به بیماری‌های خطرناک مانند جنون گاوی از راه مصرف گوشت، منجر به افزایش شمار کسانی که به گیاه‌خواری روی می‌آورند شده است، اما همچنان بیشتر افراد تمایل زیادی به مصرف گوشت دارند.

به گزارش وبسایت اشپیگل آنلاین، تنها در آلمان مصرف سرانه گوشت هر نفر حدود ۶۰ کیلوگرم در سال است و تازه در آمریکا ۳۰ کیلوگرم هم بیشتر است. با نگاهی به این آمار و ارقام این پرسش پیش می‌آید که آیا اینگونه تمایل به مصرف گوشت از روی عادت است یا نتیجه تبلیغات هوشمندانه گسترده است که ما را به سمت گوشت‌خواری سوق می‌دهد؟

انسان اصالتاً گوشت‌خوار بوده است

با توجه به پژوهش‌های متعدد علمی، در اینکه انسان اصالتاً گوشت‌خوار بوده تقریباً شکی وجود ندارد. دانشمندان با کمک اشعه لیزر دندان‌های فسیل قدیمی‌ترین انسان‌تباران با نام [Homo 171](#) (جنوبی‌کپی؛ Australopithecus) را مورد بررسی قرار داده‌اند. آنها متوجه شده‌اند که برنامه‌ی غذایی نیاکان ما حاوی انواع برگ، میوه، تخم و ریشه گیاهان و همین‌طور گوشت بوده است.

سیستم گوارشی انسان به راحتی می‌تواند کربوهیدرات‌های ساده که میوه‌ها به بدن می‌رسانند را هضم کند

سیستم گوارشی انسان به راحتی می‌تواند کربوهیدرات‌های ساده که میوه‌ها به بدن می‌رسانند را هضم کند. اما در عین حال سیستم گوارشی بدن انسان برای هضم گوشت نیز مناسب است. علاوه بر این گوشت به عنوان منبع مهم تامین پروتئین، احتمالاً باعث رشد مغز انسان در اندازه‌ی امروزی آن شده است.

توبیاس لشر (Tobias Lechler) از دانشگاه هانوفر می‌گوید: [Homo 171](#)؛ استفاده از منابع غذایی حیوانی توسط انسان به احتمال زیاد سرآغاز شکل‌گیری توانایی فکری او بوده است. لشر در حال نوشتن تز دکترای خود درباره "تأثیر تغذیه بر سیر تکاملی انسان" است. به اعتقاد او انسان احتمالاً بدون پروتئین‌های حیوانی قادر نبود به انسان امروزی با توانایی‌های فکری منحصربه‌فردش تکامل یابد.

گوشت تنها منبع تأمین‌کننده پروتئین بدن نیست

اما این نکته به این معنا نیست که انسان بویژه در جامعه امروزی که انواع مواد خوراکی در اختیارش قرار دارد، نتواند بدون گوشت

زندگی کند. درست است که سیستم گوارشی انسان قابلیت هضم گوشت را دارد، اما مواد غذایی مانند تخم مرغ، محصولات لبنی و مواد گیاهی نیز می‌توانند پروتئین مورد نیاز بدن را تأمین کنند.

همینطور تأکید مصرانه صنایع مواد غذایی بر اهمیت گوشت به عنوان مناسب‌ترین منبع تأمین‌کننده آهن و ویتامین B مدت‌ها است که صحت علمی خود را از دست داده است. به طور مثال ۱۰۰ گرم گوشت خوک حاوی یک میکروگرم ویتامین B12 است. در صورتی که یک عدد تخم مرغ آب‌پز دارای ۱/۴ میکروگرم ویتامین B12 است.

ضرر گوشت‌های فرآوری شده

هشدار متخصصان بیشتر متوجه گوشت‌های فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس و گوشت نمک‌سود و دودی شده است

در واقع می‌توان گفت که وجود گوشت در برنامه غذایی ضروری نیست، اما مصرف آن نیز الزاما مشکل‌زا نیست. با این حال پزشکان و متخصصان تغذیه همواره درباره پی‌آمدهای مصرف زیاد گوشت هشدار می‌دهند، زیرا تراکم بیش از حد چربی حیوانی در بدن می‌تواند منجر به بیماری دیابت و ناراحتی‌های قلبی و عروقی شود. اما این هشدار متخصصان بیشتر متوجه گوشت‌های فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس و گوشت نمک‌سود و دودی است.

یک تیم پژوهشی از بخش "بهداشت عمومی" دانشگاه هاروارد شمار زیادی از پژوهش‌های جدید درباره ارتباط با مصرف گوشت و ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی را مورد بررسی قرار داده‌است.

آنها به این نتیجه رسیده‌اند که تنها مصرف روزانه ۵۰ گرم گوشت فرآوری شده خطر ابتلا به دیابت را ۱۹ درصد و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را تا ۴۲ درصد افزایش می‌دهد. اما در مقابل کسانی که روزانه تقریباً همین مقدار گوشت (فرآوری نشده) را مصرف می‌کنند، بیشتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به این بیماری‌ها نیستند.