

رژیم گیاه‌خواری تأمین‌کننده نیازهای بدن نیست

متخصصان تغذیه معتقدند رژیم گیاه‌خواری به تنهایی تأمین‌کننده نیازهای بدن نیست و بهتر است به دلیل اینکه بدن نیاز به ویتامین‌ها و عناصر مختلف دارد، در رژیم غذایی تنوع رعایت شود.



سلامت نیوز: متخصصان تغذیه معتقدند رژیم گیاه‌خواری به تنهایی تأمین‌کننده نیازهای بدن نیست و بهتر است به دلیل اینکه بدن نیاز به ویتامین‌ها و عناصر مختلف دارد، در رژیم غذایی تنوع رعایت شود.

دکتر سیدمسعود کیمیگر، متخصص تغذیه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت‌وگو با همشهری درباره رژیم‌های گیاهی گفت: رژیم‌های گیاهی درجات مختلفی دارد که سخت‌ترین و بدترین نوع آن خام‌گیاه‌خواری است؛ در این رژیم غذایی نه تنها مواد غذایی دارای منشا حیوانی مصرف نمی‌شود که پختن گیاهان مورد مصرف را نیز مضر می‌دانند که این برداشت از نظر علمی غلط است.

پختن به بهداشتی شدن و کشتن میکروب‌های درون غذا کمک می‌کند. همچنین سبب می‌شود قابلیت هضم غذاها بیشتر شده و از نظر ذائقه بهتر شود تا فرد بتواند با لذت از آن استفاده کند. از نظر ما افرادی که طرفدار خام‌گیاه‌خواری‌اند، دارای افکار انحرافی هستند. در گروه بعدی گیاه‌خواران مطلق قرار دارند، اینها تنها مواد غذایی گیاهی می‌خورند و لبنیات و تخم مرغ نمی‌خورند، البته در تفاوت با گروه اول این افراد مخالف پختن نیستند و حبوبات و غلات و سبزیجات را اگر نیاز باشد می‌پزند.

با این حال گیاه‌خواری مطلق نیز با نیاز بدن انسان تطبیق پیدا نمی‌کند؛ چراکه بدن انسان به آهن، روی و ویتامین ب12 نیاز دارد. با رژیم‌های صرف گیاهی ویتامین ب12 تأمین نمی‌شود و آهن و روی نیز به میزان کمی تأمین می‌شود. اما از این دسته بهتر شیرگیاه‌خواران (لاکتو و جترین‌ها) قرار دارند، این دسته از طرفداران گیاه‌خواری شیر و ماست و پنیر (لبنیات) را هم به برنامه غذایی خود اضافه می‌کنند و منعی در آن نمی‌بینند. البته باز هم این رژیم نیازهای غذایی انسان را به‌طور کامل تأمین نمی‌کند.

گروه دیگری از این دسته گروه شیرگیاه‌خوار تخم‌مرغ‌خورها هستند، اینها کسانی هستند که تخم‌مرغ می‌خورند که می‌توان گفت از نظر تأمین مواد غذایی یک درجه از سایرین وضع بهتری دارند. گروه‌های دیگری هم هستند که ماهی هم در برنامه غذایی خود گنجانده‌اند بنابراین گیاه‌خوار صد در صد محسوب نمی‌شوند. در واقع به آنها نیمه‌گیاه‌خوار می‌گویند.

برای رعایت تغذیه سالم همانگونه که در ابتدا نیز به آن اشاره شد به مصرف گوشت احتیاج داریم؛ چراکه ما نه صددرصد گیاه‌خوار و نه صد درصد گوشت‌خوار هستیم. انسان یک موجود همه‌چیزخوار است. بنابراین در رژیم غذایی مناسب مقداری گوشت به میزان دست‌کم 60 گرم باید گنجانده شود. به‌نظر متخصصان تغذیه حداقلی از گوشت باید در رژیم‌های گیاهی باشد؛ چراکه ویتامین ب12 با استفاده صرف از گیاهان در رژیم غذایی تأمین نمی‌شود. آهن و روی از منابع حیوانی بهتر جذب می‌شود.

دکتر کیمیگر درباره رژیم‌های غذایی مختلف و اینکه چه مواردی باید در یک رژیم غذایی رعایت شود گفت: شاید بهتر باشد به جای واژه رژیم غذایی بگوییم تغذیه درست که اساس آن بر دو کلمه اعتدال و تنوع بنا شده است. شیخ اجل سعدی شیرازی در توصیف کلمه اعتدال شعر زیبایی به این مضمون سروده است: نه چندان بخور که از دهانت برآید، نه چندان که از ضعف جانت درآید. همگان می‌دانند زمانی که صحبت از اعتدال می‌کنیم منظور پرهیز از زیاده روی است، اما زمانی که درباره تنوع سخن می‌گوییم باید منظور خویش از به‌کار بردن این واژه را بیان کنیم.

در واقع شرح دهیم که تنوع در تغذیه چیست؟ علمای علم تغذیه در این رابطه کار را برای ما آسان کرده‌اند؛ آنها انواع غذاها را به 2 گروه اصلی و فرعی تقسیم کرده‌اند، متخصصان تغذیه 4 گروه غذاهای اصلی تعریف کرده‌اند، به اعتقاد آنها باید حتماً از خوراک‌های این 4 گروه در برنامه روزانه غذایی خود استفاده کنیم. این 4 گروه عبارت است از: نان و غلات، میوه و سبزی، شیر و لبنیات و گوشت و

البته ما گروه‌های فرعی هم داریم مانند گروه روغن‌ها، گروه قندها و شیرینی‌ها، اما غذاهای در نظر گرفته شده در 4 گروه اصلی را باید همیشه در برنامه غذایی خود داشته باشیم. اگر روزی به شب برسد و فرد یکی از اغذیه موجود در گروه اصلی غذاها را صرف نکرده باشد، آن روز را از نظر تغذیه‌ای روز کامل و درستی نمی‌دانیم. از غذاهای اصلی نیز روزانه مقداری باید دریافت شود. از گروه نان و غلات بسته به نیاز افراد از 4 واحد تا 14 واحد قابل دریافت است. هر واحد و هر سهم غذایی هم تعریفی مشخص دارد به‌عنوان مثال یک کف دست نان یا 6قاشق برنج یک واحد غذایی محسوب می‌شود.

او درباره میزان مصرف روزانه میوه و سبزی در طول روز گفت: از گروه میوه و سبزی باید 3 یا 4 سهم در برنامه غذایی روزانه گنجانده شود. درباره میزان مصرف سبزی‌ها گفته شده است که 2پیش‌دستی یا 2فنجان باید روزانه مصرف شود. یکی از این فنجان‌ها بهتر است که حاوی سبزی خام باشد، در یک فنجان نیز باید سبزیجات پخته مانند گوجه فرنگی، لوبیا سبز، هویج و کدو قرار دهیم. از گروه شیر و لبنیات بسته به شرایط فرد و نیاز وی دارد. حداقل نیاز روزانه افراد به شیر 5.1 واحد است که اغلب برای نوزادان و خردسالان در نظر گرفته می‌شود، توصیه می‌شود نوجوانان و جوانان روزانه 5.2 واحد شیر مصرف کنند. خانم‌های شیرده نیز باید 5.3 تا 4 لیتر شیر مصرف کنند. کف نیاز روزانه مصرف گوشت و مرغ 2 واحد معادل 60 گرم است که این میزان می‌تواند به 5 واحد معادل 150 گرم نیز افزایش پیدا کند.