



کاهش سیستم ایمنی بدن و انرژی با حذف گوشت از برنامه غذایی

یک عضو هیات علمی انستیتو تحقیقات تغذیه کشور هشدار داد: «یکی از مشکلاتی که کمبود پروتئین گوشت ایجاد می کند کاهش سیستم ایمنی بدن است و به دلیل اینکه سیستم ایمنی کاهش پیدا می کند فرد هم در معرض بیماری های عفونی و هم در معرض سایر بیماری هایی که به نوعی با سیستم ایمنی ارتباط دارد قرار می گیرد.»

یک عضو هیات علمی انستیتو تحقیقات تغذیه کشور هشدار داد: «یکی از مشکلاتی که کمبود پروتئین گوشت ایجاد می کند کاهش سیستم ایمنی بدن است و به دلیل اینکه سیستم ایمنی کاهش پیدا می کند فرد هم در معرض بیماری های عفونی و هم در معرض سایر بیماری هایی که به نوعی با سیستم ایمنی ارتباط دارد قرار می گیرد.»

خدیجه رحمانی در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز گفت: «گوشت یکی از گروه های اصلی غذایی است که تامین کننده بخش عمده ای از مواد مغذی روزانه مورد نیاز بدن است که گروه گوشت شامل انواع گوشت ها اعم از گوشت های قرمز و گوشت سفید (شامل انواع گوشت پرندگان و گوشت حیوانات دریایی) می شود. علاوه بر گوشت، حبوبات و تخم مرغ (تخم انواع پرندگان) و همچنین مغزها به عنوان گروه گوشت تلقی می شود که قسمت عمده پروتئین بدن را تامین می کنند.»

وی گفت: «پروتئین برای ساخت ترکیبات پروتئینی بدن در بافت های مختلف مثل استخوان ها، عضلات، مفاصل، پوست، خون و همچنین ساخت هورمون ها و آنزیم ها مورد نیاز است.»

این کارشناس ارشد تغذیه ادامه داد: «با مصرف گروه گوشت علاوه بر دریافت پروتئین بدن مجموعه ای از مواد مغذی مانند برخی ویتامین های گروه B از جمله ویتامین B1، ویتامین B2، B3، B6، B12 همچنین ویتامین E، روی، منیزیم و آهن را دریافت می کنیم.»

وی تاکید کرد: «پروتئین موجود در گوشت ها اعم از گوشت سفید و گوشت قرمز و تخم مرغ کامل ترین نوع پروتئین برای بدن است یعنی حاوی تمام اسیدهای آمینه ضروری بدن هم از نظر نوع اسید آمینه و هم از نظر مقدار اسید آمینه است که برای سنتز بافت ها ضروری است اما در مورد بقیه گروه گوشت ها یعنی مغزها و حبوبات باید گفت پروتئین این مواد کامل نیستند و ممکن است از نظر برخی از اسید آمینه های ضروری کمبود داشته و یا مقدار کافی نداشته باشد که بتواند رشد را تامین کند.»

عضو هیات علمی انستیتو تحقیقات تغذیه کشور تاکید کرد: «با توجه به اینکه پروتئین موجود در گوشت کامل ترین است اگر گوشت ها را از برنامه غذایی حذف کنیم در این صورت گروه های آسیب پذیر مثل کودکان، زنان باردار، زنان شیرده و سالمندان در معرض کمبود قرار می گیرند بنابراین حضور گوشت در برنامه غذایی آنها ضروری تر است و اگر در برنامه غذایی خانواده ای گوشت وجود داشته باشد باید به این گروه اختصاص داده شود اما افراد بالغ و میانسال نیاز زیادی به گوشت ندارند و می توانند نیازهایشان را از سایر گروه های گوشتی تامین کنند.»

وی گفت: «تفاوتی که بین تخم مرغ و گوشت وجود دارد از نظر آهن هم است که در گوشت آهنی که وجود دارد به صورت هم است و جذب بسیار بالایی دارد و افرادی که آسیب پذیر هستند نیاز به آهن هم دارند البته این گروه آسیب پذیر در صورتی که امکان مصرف آهن هم را نداشته باشند می توانند آهن را از طریق دیگری تامین کنند اما باید در برنامه غذایی اشان منابع ویتامین C حضور داشته باشد تا جذب آهنشان بالا رود به عنوان مثال از سبزی ها و سالادهای تازه که غنی از ویتامین C است و یا از لیمو و نارنج تازه در کنار غذا استفاده کنند چرا که حضور ویتامین C جذب آهن غیره هم در منابع غیرگوشتی را افزایش می دهد.»

عضوهیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: «حبوبات و مغزها از جمله منابع خوب در گروه گوشت هستند و حتی در گیاهخواران منبع عمده ای برای تامین پروتئین بدن هستند اما فراموش نکنیم ویتامین B12 در بین ویتامین هایی که از گروه گوشت تامین می شود فقط در منابع حیوانی وجود دارد (گروه گوشت ها و تخم مرغ) و اگر افراد نه تخم مرغ و نه گوشت مصرف کنند از نظر ویتامین B12 در معرض کمبود قرار می گیرند که این ویتامین هم در سیستم عصبی و هم در تقسیم سلولی نقش دارد.»

وی افزود: «با کمبود مصرف گروه گوشت و جایگزین کردن آن با دیگر مواد غذایی موجب کمبود پروتئین می شود که در وهله اول رشد و ترمیم را دچار اختلال و کمبود می کند از طرفی کمبود پروتئین موجب کاهش انرژی می شود در اینصورت ممکن است به سلول های بدن نیز آسیب برسد اما آنچه مهم است اختلال در رشد و ترمیم که با جایگزین کردن دیگر مواد غذایی ممکن است ترمیم تامین می شود اما ممکن است رشد فرد آسیب ببیند بر این اصل است که تاکید بر استفاده از گوشت

حیوانی می شود البته وقتی صحبت از گوشت می شود ماهی نیز در این گروه قرار می گیرد که گوشت بسیار مفیدی است و برخی از انواع ماهی ها قیمت مناسبی داشته و می تواند نیاز پروتئینی بدن را در گروه های آسیب پذیر تامین کند.»

رحمانی با بیان اینکه آمار کشوری در خصوص سوء تغذیه نداریم گفت: «یکی از مشکلاتی که کمبود پروتئین گوشت ایجاد می کند کاهش سیستم ایمنی بدن است و به دلیل اینکه سیستم ایمنی کاهش پیدا می کند فرد هم در معرض بیماری های عفونی و هم در معرض سایر بیماری هایی که به نوعی با سیستم ایمنی ارتباط دارد قرار می گیرد به عنوان مثال برخی بیماری های پوستی و یا بیماری های تحلیل برنده که با سیستم ایمنی درگیر هستند افزایش پیدا می کند.»