



گیاه‌خواری از بروز بیماری‌های مزمن جلوگیری می‌کند

پژوهشگران تاکید می‌کنند که رژیم گیاه‌خواری از بروز بیماری‌های مزمن و جدی جلوگیری می‌کند...

پژوهشگران تاکید می‌کنند که رژیم گیاه‌خواری از بروز بیماری‌های مزمن و جدی جلوگیری می‌کند. این پژوهشگران و متخصصان تغذیه خاطرنشان می‌کنند؛ رژیم‌های غذایی گیاه‌خواری که به طور مناسب و صحیح برنامه‌ریزی می‌شوند، برای تمام گروه‌های سنی، سالم و مغزی هستند و می‌توانند به پیشگیری از بیماری‌های قلبی، سرطان، چاقی و دیابت کمک کنند.

وینستون کریگ پروفیسور تغذیه و سلامت در دانشگاه اندروز و رید مانگلز مشاور تغذیه در گروه منابع گیاه‌خواری در آمریکا، این مطالعات را به درخواست انجمن رژیم غذایی آمریکا انجام داده‌اند.

این محققان می‌گویند؛ رژیم‌های گیاه‌خواری اغلب با مزایای سلامتی همراه است که شامل کاهش میزان کلسترول خون، کاهش خطر ابتلا به امراض قلبی، کاهش فشار خون و نیز کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع دوم است. در این نوع رژیم غذایی، مقدار چربی‌های اشباع شده و کلسترول پایین است اما در عوض مقدار فیبر خوراکی و املاح معدنی مانند منیزیم، پتاسیم، ویتامین‌های E و C، فولیت، کارتنوئیدها و فالوونوئیدها که همگی برای سلامتی مفید و حیاتی هستند، زیاد است.

به گفته محققان؛ این رژیم غذایی حتی برای دوران بارداری هم مناسب است و تأثیرات خوبی روی سلامت جسم و روان جنین خواهد داشت.

جزئیات این مطالعه در مجله انجمن رژیم غذایی آمریکا منتشر شده است.