

## آیا گیاهخواری خوب است؟

تصمیم گرفته بود گیاهخوار شود و مصرف گوشت و هر فرآورده حیوانی را کنار بگذارد.



تصمیم گرفته بود گیاهخوار شود و مصرف گوشت و هر فرآورده حیوانی را کنار بگذارد. می‌گفت می‌خواهم سالم‌تر بمانم و عمر طولانی‌تری داشته باشم، اما وقتی بعد از چند ماه دیدمش، اصلاً خوب به نظر نمی‌رسید، موهایش می‌ریخت و مدام ضعف داشت. می‌گفت نمی‌دانم چرا این طور شده‌ام. مگر می‌شود از گیاهخواری باشد؟ این همه آدم در دنیا گیاهخوارند. خیلی‌ها این روزها دلشان می‌خواهد این کار را انجام دهند و گیاهخوار شوند آن هم به دلایل مختلف، از سالم ماندن تا حمایت از حیوانات و این که حیوانی کمتر کشته شود، اما این کار درست است؟

دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران به «جام جم» می‌گوید: افرادی که رژیم‌های گیاهخواری دارند سه گروه هستند؛ طرفداران رژیم گیاهخواری تام که بجز منابع غذایی گیاهی، هیچ ماده خوراکی دیگری مصرف نمی‌کنند، افرادی که علاوه بر مواد خوراکی گیاهی، شیر هم مصرف می‌کنند و افرادی که علاوه بر شیر، تخم مرغ هم می‌خورند. به گفته این متخصص تغذیه، افراد گروه سوم که شیر و تخم مرغ هم مصرف می‌کنند، با این رژیم مشکلات کمتری پیدا خواهند کرد.

### گیاهخواری با مواد غذایی غنی شده

دکتر وفا می‌گوید: در کشورهای غربی، صنایع غذایی مواد خوراکی گیاهی مثل غلات، حبوبات و خوراک کودکان را که بر مبنای غلات و حبوبات است، با مواد مغذی کلیدی مثل کلسیم، آهن، روی، ویتامین D، ویتامین B12 و ید که کمبودشان در تمام دنیا شایع است، غنی می‌کنند. او ادامه می‌دهد: آنها این کار را به بهترین شکل و با فناوری و تکنولوژی پیشرفته انجام می‌دهند تا مصرف کننده این مواد غنی شده گیاهی دچار هیچ کمبودی نشود، بنابراین در این کشورها حتی رژیم غذایی گیاهخواری تام، هیچ مشکلی برای فرد ایجاد نمی‌کند، اما در کشورهایی که تکنولوژی صنعتی این قدر پیشرفته نیست و مواد غذایی گیاهی غنی شده با ویتامین‌ها چندان وجود ندارد یا در دسترس نیست یا مقدار ماده مغذیش به اندازه کافی نیست، پیروی از چنین رژیم غذایی را پیشنهاد نمی‌کنیم.

به گفته دکتر وفا، در کشور ما به طور خیلی جزئی و پراکنده، خوراکی‌های غنی شده مثل شیر غنی شده با ویتامین D آن هم در شهرهای بزرگ وجود دارد. البته مقدار ویتامین اضافه شده به این شیرها هم بسیار جزئی است و در نتیجه اگر شخصی رژیم گیاهخواری داشته باشد و علاوه بر آن شیر هم مصرف کند، ویتامین D بدنش یا آهن و کلسیم و روی مورد نیازش تامین نمی‌شود و دچار مشکل خواهد شد.

این متخصص تغذیه تاکید می‌کند: با توجه به آنچه گفته شد، اگر کسی بخواهد در ایران رژیم غذایی گیاهخواری داشته باشد و بجز گیاهان هیچ ماده غذایی دیگری مصرف نکند، دچار این کمبودها خواهد شد و بخصوص اگر در سنین رشد باشد، مشکلات بیشتری سراغش خواهد آمد چون از بدو تولد تا هجده سالگی بدن به مواد مغذی بیشتری نیاز دارد.

### نوجوان‌ها و سالمندان بیشتر در معرض خطرند

دکتر وفا می‌گوید: کسانی که گیاهخوار هستند، اما شیر و تخم مرغ هم مصرف می‌کنند، بخصوص اگر در سنین رشد یا جزو گروه‌های آسیب‌پذیر مثل خانم‌های باردار و شیرده و سالمندان و بیماران باشند، زیر نظر متخصص تغذیه می‌توانند رژیم گیاهخواری داشته باشند، ولی هرگز نباید مصرف خوراکی‌های حیوانی را به صفر برسانند.

### گیاهخواران هم چاق می‌شوند

دکتر وفا معتقد است: با مصرف خوراکی‌های صددرصد گیاهی احتمال چاقی و اضافه وزن بسیار کم است ولی در بین مواد غذایی گیاهی، موادی هم وجود دارند که اگر انتخاب شوند، نه تنها باعث کاهش وزن نمی‌شوند، بلکه افزایش وزن را هم در پی خواهند داشت.

او می‌افزاید: مثلاً دانه‌های روغنی یا روغن‌های گیاهی مثل روغن زیتون، ذرت، آفتابگردان و کانولا همه منشا گیاهی دارند، ولی بین تمام خوراکی‌ها، کالری روغن‌ها بسیار بالاست یعنی یک گرم روغن، 9 کیلوکالری انرژی دارد. این متخصص تغذیه توضیح می‌دهد: مثلاً درست است که می‌گوییم روغن زیتون سالم‌ترین روغن‌های گیاهی است و اصلاً با روغن جامد و مارگارین و... قابل مقایسه نیست، اما اگر همین روغن هم زیاد مصرف شود، می‌تواند مضر باشد و باعث اضافه وزن و چاقی خواهد شد. به گفته دکتر وفا، نسبت کل کالری دریافتی با کل کالری‌ای که بدن نیاز دارد، مهم است و حتی اگر گیاهخوار باشیم ولی بیش از نیاز بدن کالری مصرف کنیم، چاق خواهیم شد.

### تنوع را فراموش نکنیم

تنوع در رژیم غذایی بسیار اهمیت دارد. دکتر وفا با بیان این جمله ادامه می‌دهد: گیاهخواران باید رژیم غذایی متنوعی داشته

باشند و مواد خوراکی مختلفی از صیفی جات، میوه ها، سبزی ها و... در برنامه غذایی خود بگنجانند و با آنها غذاهای متفاوتی درست کنند. او می افزاید: هم در خوراکی های گیاهی و هم حیوانی تنوع وجود دارد مثلا نان، برنج، ماکارونی، سیب زمینی، انواع میوه ها و سبزی ها همه خوراکی گیاهی اند، اما مساله این است که اگر کسی در ایران رژیم گیاهخواری بگیرد خود را به خطر می اندازد و در معرض کمبودهایی قرار می دهد چون برخی ویتامین ها مثل B12 با مصرف گوشت به بدن می رسند.

#### **رفع کمبود با مکمل ها عاقلانه نیست**

دکتر وفا با اشاره به این که یک اصل اساسی در تغذیه سالم این است که هر فرد سالمی باید در وهله اول بتواند تمام نیازهای تغذیه ای اش را از طریق خوراکی و آشامیدنی های طبیعی دریافت کند، می افزاید: حالا اگر با وجود این، فردی در معرض کمبود آهن قرار گیرد، پزشک در دوز مشخص و به مدت مشخص برایش مکمل آن را تجویز می کند، ولی این که فردی به خیال خود بخواهد رژیم غذایی اش را با گیاهخواری اصلاح کند و مکمل هم مصرف کند، ایده درستی نیست چون اولویت این است که با مصرف خوراکی ها تمام نیازهای بدن تامین شود نه مصرف مکمل.

#### **زهراسادات صفوی / جام جم**