

## فواید گیاهخواری

براساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، میانگین طول عمر در جهان روبه افزایش است، به گونه‌ای که افراد با رعایت صد توصیه جادویی می‌توانند به صدسالگی برسند.



براساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، میانگین طول عمر در جهان روبه افزایش است، به گونه‌ای که افراد با رعایت صد توصیه جادویی می‌توانند به صدسالگی برسند.

\*\*\*

لومالیندا، شهری در 60 کیلومتری غربی لس‌آنجلس است که ساکنان آن رکورددار طول عمر هستند و به طور میانگین صد سال عمر می‌کنند.

بد نیست بدانید یکی از مهم‌ترین علت‌های طول عمر این افراد، گیاهخوار بودنشان است. در واقع، مهم‌ترین وعده غذایی مردم لومالیندا صبحانه است که بسیار مفصل و شامل پنیر بز، گوجه‌فرنگی، میوه و آبمیوه‌های طبیعی است.

سیب زمینی شیرین، هویج، نان جو و تخم‌مرغ وعده ناهار اهالی را تشکیل می‌دهد، اما شام سبک به‌عنوان مثال نوشیدن یک لیوان شیر ولرم جزو رسوم آنهاست.

همچنین مردم لومالیندا به جای گوشت قرمز در برنامه غذایی‌شان از مغزدهانه‌ها و سویا استفاده می‌کنند و همین عادت غذایی میزان بیماری‌های قلبی و عروقی را بین آنها کاهش داده و حدود هفت سال به میانگین عمر آنها اضافه کرده است.

البته بحث‌های ضد و نقیضی درباره رژیم‌های گیاهخواری مطرح است، اما بررسی‌های زیادی نشان می‌دهد افراد گیاهخوار بیشتر از گوشتخواران عمر می‌کنند.

جالب است بدانید دکتر مایکل جی‌اورلیچ از دانشگاه لومالیندا در کالیفرنیا و گروهی از همکارانش تحقیقات شش ساله‌ای را روی بیش از 70 هزار داوطلب انجام دادند و دریافتند افراد گیاهخوار علاوه بر طول عمر بیشتر، معمولاً تحصیل‌کرده‌تر هستند، وزن متناسب‌تری دارند، اهل ورزش و تحرکند و تمایل کمتری به مصرف نوشیدنی‌های پرکالری و استعمال دخانیات دارند.

همچنین گیاهخواری به کاهش وزن کمک می‌کند، خطر ابتلا به سنگ کیسه صفرا، سرطان روده، ریه، پستان، دیابت نوع 2، فشار خون و ورم مفاصل را تا حد زیادی کاهش می‌دهد و در درمان یبوست هم موثر است.

در عین حال، براساس یک مطالعه انجام شده، رژیم غذایی مبتنی بر گیاهخواری، خطر سکته قلبی و مغزی را در افرادی که بیماری‌های قلب و عروق دارند کاهش می‌دهد و این درحالی است که حمله قلبی و سکته مغزی یکی از اصلی‌ترین علل مرگ محسوب می‌شود.

با وجود این بیشتر کارشناسان هشدار می‌دهند رژیم غذایی گیاهی ممکن است در حفظ سلامت مفید باشد، اما براحتی نمی‌تواند همه مواد غذایی مورد نیاز بدن را تامین کند.

پس گیاهخواری رژیم غذایی کاملی نیست، چرا که اگر مصرف وعده‌های غذایی بر اساس اصول علمی تغذیه نباشد فرد گیاهخوار در دریافت پروتئین، کلسیم، آهن، ویتامین B و برخی ریزمغذی‌ها مثل روی دچار کمبود خواهد شد.

البته از بین انواع رژیم‌های گیاهخواری، گروهی که از شیر و تخم‌مرغ نیز استفاده می‌کنند، در صورت مشورت با متخصص تغذیه، مکمل‌ها، ویتامین‌ها و املاح بدنشان تامین شده، با رژیم گیاهخواری مشکلی برایشان ایجاد نخواهد شد.

بنابراین اگر به هر دلیل گیاهخوار هستید یا تصمیم دارید گیاهخوار شوید، با یک متخصص تغذیه مشورت کنید و اگر رژیم غذایی همه نیازهای بدنتان را تامین نمی‌کند، به توصیه پزشکتان سراغ مصرف مکمل‌ها بروید تا گیاهخواری برای جانتان نشود و شما را به آرزوی صدساله شدنتان برساند؛ البته یک صدساله سالم و سرحال.