



انواع رژیم‌های گیاهخواری

یک رژیم غذایی گیاهخواری با برنامه‌ریزی صحیح شیوه‌ای سالم برای تامین نیازهای تغذیه‌ای است.

یک رژیم غذایی گیاهخواری با برنامه‌ریزی صحیح شیوه‌ای سالم برای تامین نیازهای تغذیه‌ای است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، متخصصان علوم تغذیه معتقدند رژیم غذایی گیاهخواری که به دقت انتخاب شده باشد، می‌تواند نیازهای تغذیه‌ای افراد را در تمامی سنین از جمله در کودکان، نوجوانان، زنان باردار و شیرده برآورده سازد. نکته کلیدی این است که فرد از نیازهای تغذیه‌ای خود پیش از شروع کردن این نوع رژیم آگاهی داشته باشد.

انواع رژیم‌های غذایی گیاهخواری

زمانیکه افراد در مورد رژیم غذایی گیاهخواری صحبت می‌کنند به طور معمول این تصور را دارند که یک رژیم غذایی گیاه خواری شامل انواع گوشت نمی‌شود اما این نوع رژیم غذایی بر اساس مواد خوراکی که شامل یا از آن حذف می‌شود متفاوت است.

انواع رژیم‌های غذایی گیاهخواری عبارتند از:

- Lacto-vegetarian: در این نوع رژیم گوشت قرمز، ماهی و تخم مرغ همچنین مواد خوراکی حاوی آن حذف می‌شوند اما محصولات لبنی از جمله شیر، پنیر، ماست و کره را دربرمی‌گیرد.

- Lacto-ovo vegetarian: این رژیم شامل گوشت قرمز و ماهی نمی‌شود اما می‌توان از محصولات لبنی و تخم مرغ مصرف کرد.

- Ovo-vegetarian: در این نوع رژیم مصرف گوشت قرمز، غذاهای دریایی و محصولات لبنی ممنوع است و تنها می‌توان از تخم مرغ استفاده کرد.

- Vegan: در این نوع رژیم گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ، محصولات لبنی و مواد خوراکی حاوی آن حذف می‌شود.

به گزارش مایوکلینیک، برخی افراد رژیم نیمه گیاهخواری را دنبال می‌کنند که در اصل رژیم گیاه محور است و شامل مصرف کمتر گوشت، محصولات لبنی و تخم مرغ و ماهی می‌شود.

هرم رژیم غذایی گیاهخواری

رژیم غذایی سالم طبق یک برنامه اتخاذ می‌شود و هرم غذایی یک ابزار مفید خواهد بود. هرم گیاهخواری گروه‌ها و گزینه‌های غذایی را که اساس یک رژیم گیاهخواری سالم را شکل می‌دهند ارائه می‌کند. نکته کلیدی برای یک رژیم گیاهخواری سالم همچون رژیم‌های غذایی دیگر لذت بردن از مصرف انواع مواد خوراکی است. هیچ ماده غذایی به تنهایی نمی‌تواند تمامی مواد مغذی مورد نیاز بدن را برآورده سازد. هرچه رژیم غذایی محدودتر باشد تامین تمامی نیاز خوراکی بدن سخت تر خواهد بود. به طور مثال در رژیم غذایی Vegan منابع طبیعی حاوی ویتامین B-12 و همچنین محصولات لبنی که منبع غنی از کلسیم هستند حذف می‌شود. با یک برنامه ریزی صحیح می‌توان مطمئن شد که رژیم غذایی مورد استفاده تمامی نیازهای بدن را در بردارد. به گنجاندن مواد مغذی در رژیم غذایی دقت داشته باشید.

کلسیم: این ماده مغذی موجب می‌شود استحکام دندان‌ها و استخوان‌ها حفظ شود. شیر و مواد لبنی بیشترین میزان کلسیم را دارا هستند. هرچند سبزیجات با رنگ تیره همچون کلم و کلم بروکلی منبع غنی از این ماده هستند.

ید: ید عنصری در هورمون‌های تیروئید است که به تنظیم متابولیسم، رشد و عملکرد اعضای کلیدی بدن کمک می‌کند. رژیم غذایی vegan ممکن است حاوی مقدار کافی ید نباشد و خطر بروز گواتر را به همراه داشته باشد.

آهن: عنصر کلیدی گلبول‌های قرمز خون آهن است. از آنجایی که آهن به راحتی از منابع گیاهی جذب بدن نمی‌شود میزان آهن توصیه شده برای افراد گیاهخوار دو برابر توصیه می‌شود. برای آنکه بدن جذب آهن بیشتری داشته باشد باید مواد خوراکی حاوی ویتامین C و همزمان خوراکی‌های حاوی آهن بیشتر مصرف شود.

اسیدهای چرب امگا3: این نوع ترکیب برای سلامت قلب مفید است. رژیم‌های غذایی که حاوی ماهی و تخم مرغ نیستند به طور کلی به لحاظ دارا بودن اسیدهای چرب امگا3 ضعیف هستند. هرچند از آنجا که تبدیل امگا3 گیاهی به شکل مورد استفاده توسط انسان کارآمد نیست می‌توان از محصولات غنی شده یا مکمل‌ها استفاده کرد.

پروتئین: پروتئین‌ها به حفظ سلامت پوست، استخوان‌ها، ماهیچه‌ها و اعضای بدن کمک می‌کنند. تخم مرغ و محصولات لبنی منبع غنی از پروتئین به حساب می‌آیند و لازم نیست مقدار حجیمی از آنها را برای برآورده شدن نیاز بدن مصرف کرد. همچنین می‌توان پروتئین کافی را از خوراکی‌های گیاهی دریافت کرد.

ویتامین B12: این ویتامین برای تولید گلبول‌های قرمز خون و پیشگیری از کم خونی ضرورت دارد. این ویتامین در محصولات حیوانی موجود است. بنابراین به سختی می‌توان میزان ویتامین B12 کافی را از طریق رژیم غذایی Vegan تامین کرد. کمبود ویتامین B12 در افرادی که این رژیم غذایی را دارند تشخیص داده نمی‌شود زیرا رژیم غذایی Vegan از ویتامین اسید فولیک غنی است و اجازه نمی‌دهد تا حادثه شدن مشکل این کمبود ظاهر شود.

ویتامین D: این ویتامین نقش مهمی در سلامت استخوان بازی می‌کند. در صورتی که از طریق مواد خوراکی میزان ویتامین D مورد نیاز بدن تامین نشود می‌توان با قرار گرفتن در معرض آفتاب و مصرف مکمل‌ها این کمبود را جبران کرد.

روی: روی عنصر اصلی بسیاری از آنزیم‌هاست و در شکل گیری پروتئین‌ها و تقسیم سلولی نقش دارد. روی نیز همچون آهن به راحتی از منابع گیاهی جذب نمی‌شود. از جمله خوراکی‌های گیاهی حاوی این عنصر محصولات سویا، خشکبار و حبوبات هستند.