

## از سیر تا پیاز گیاهخواری



لذت خوردن یک پرس چلو کباب فرد اعلا با گوشت ترد بره که با انواع ادویه‌های خوش طعم مزه‌دار شده، طعم توصیف ناشدنی استیک آبدار با گوشت گوساله و سس قارچ، کباب ماهی و میگو، خوراک فیله گوساله و... شاید دهان شما را آب بیندازد، اما به هیچ قیمتی نمی‌تواند آنها را وسوسه کند.

جام جم سرا: لذت خوردن یک پرس چلو کباب فرد اعلا با گوشت ترد بره که با انواع ادویه‌های خوش طعم مزه‌دار شده، طعم توصیف ناشدنی استیک آبدار با گوشت گوساله و سس قارچ، کباب ماهی و میگو، خوراک فیله گوساله و... شاید دهان شما را آب بیندازد، اما به هیچ قیمت، نماند آنها، هسه‌سه کند. یک صبحانه کامل با شیر گرم، پنیر، کره و عسل یا تخم مرغ نیمرو و عسلی، شاید پای‌تان را برای زودتر بیرون زدن از خانه سست کند تا حتی چند لقمه سرپایی هم که شده از آن بخورید، اما نمی‌تواند به اندازه یک ناخنک زدن، دل از آنها ببرد. آنها خیلی سفت و سخت پای تصمیم‌شان ایستاده‌اند، گیاهخوارها با گفتن یک «نه» بزرگ خود را برای همیشه از خوردن گوشت و فرآورده‌های آن محروم کرده‌اند و با این کار سبک خاصی را در رژیم غذایی روزمره زندگی‌شان انتخاب کرده‌اند. آنها تاکید دارند گیاهخوار شدن فقط خوردن یا نخوردن مجموعه‌ای از خوراکی‌ها را شامل نمی‌شود، بلکه با این کار هدف مهم‌تری را دنبال می‌کنند. گیاهخوارها معتقدند با این کار دین خود را نسبت به محیط‌زیست، زمینی که روی آن زندگی می‌کنند و موجودات زنده آن ادا می‌کنند.

چه آنها که گیاهخوار سفت و سخت هستند و نه فقط دور گوشت بلکه دور تخم مرغ و لبنیات را هم خط قرمز کشیده‌اند و چه آنها که برای رژیم غذایی گیاهخواری خودشان کمی انعطاف به خرج داده‌اند و یک استثناهایی هم در آن قائل شده‌اند تاکید دارند انتخاب رژیم غذایی گیاهخواری در دنیای امروز یک انتخاب نیست، بلکه یک ضرورت است.

### به خاطر محیط‌زیست و حیوانات

فقط کافی است دغدغه محیط‌زیست داشته باشید، طرفدار دو آتشه حمایت از حقوق حیوانات هم باشید، آن وقت است یکدفعه به خودتان می‌آید و می‌بینید که تصمیم گرفته‌اید حسابی پشت سر محیط‌زیست و حیوانات دربیایید و برای این کار اولین قدم را هم با تغییر سبک غذایی زندگی‌تان آغاز کرده‌اید.

با خود فکر می‌کنید نمی‌توانید هم ادعای حمایت از حیوانات را داشته باشید و هم از گوشت حیواناتی که برای سیر کردن انسان‌ها کشته می‌شوند، تغذیه کنید.

اما سیواش هوشیار، با سابقه بیش از ده سال گیاهخواری و یکی از فعالان عرصه گیاهخواری معتقد است که گیاهخوار واقعی بودن فقط با خوردن و نخوردن خیلی چیزها تمام نمی‌شود.

هوشیار از این‌که در دهه اخیر مصرف گوشت نه فقط در دنیا بلکه در ایران نیز در حد قابل توجهی نسبت به گذشته افزایش داشته است، ابراز نگرانی کرده و می‌گوید: این موضوع بتدریج نه فقط سلامت انسان‌ها را به خطر می‌اندازد و آنها را در معرض انواع بیماری‌ها قرار می‌دهد، بلکه محیط‌زیست و حیوانات را نیز در آستانه تهدید جدی قرار داده است.

وی تاکید می‌کند: تا زمانی که مصرف گوشت یکی از عوامل نشان‌دهنده توانایی اقتصادی خانواده هاست، تا زمانی که این ماده به‌طور ویژه‌ای در سبد غذایی خانواده‌ها جا دارد و تا زمانی که بهترین خاطرات مردم ما از کباب خوری در طبیعت و... است باید هم در دنیای صنعتی امروز شاهد نابودی تدریجی محیط زیست و حیوانات باشیم.

هوشیار تاکید دارد که نهضت گیاهخواری فقط شامل خوردن یا نخوردن برخی خوراکی‌ها نمی‌شود، بلکه یک فرد گیاهخوار که به‌عنوان یک فعال گیاهخواری نیز می‌تواند در جامعه عمل کند، وظایف مهم دیگری نیز بر دوش دارد.

به گفته این فعال گیاهخواری، یک فرد گیاهخوار باید علاوه بر رعایت رژیم غذایی خود، در امر بازیافت نیز جدی باشد، در حد امکان از تولید زباله و آلوده کردن محیط زیست خودداری کند، در مصرف انرژی صرفه‌جویی کند، نه فقط خود بلکه از نابودی گیاهان و درختان و زمینی که روی آن زندگی می‌کند به هر شکلی از سوی دیگران جلوگیری کند.

### ما هم عاشق کباب بودیم

نه این‌که از همان اول گیاهخوار به دنیا آمده باشند، یا این‌که طعم گوشت گوسفند و گوساله یا مرغ و ماهی را هیچ‌وقت مزه نکرده باشند، خیلی از آنها که حالا گیاهخوار هستند دوره‌ای مثل من و شما بوده‌اند، اما یک اتفاق باعث تغییر مسیر زندگی‌شان شد تا سبک رژیم غذایی‌شان نیز دستخوش تغییر اساسی شود.

هوشیار می‌گوید او اولین کسی نیست که در خانواده شان گیاهخوار شده است و پدرش نیز به مدت 25 سال یک گیاهخوار سفت و سخت بوده است، اما نکته جالبی که باعث تغییر دیدگاه او و گرایش به سوی گیاهخواری شده هم شنیدنی است.

سال‌ها پیش هوشیار با تماشای یک فیلم مستند از کشتار حیوانات و نابودی حیات وحش آنقدر تحت تاثیر قرار می‌گیرد و حالش منقلب می‌شود و تصمیم می‌گیرد به فعالان حمایت از حقوق حیوانات بپیوندد.

خودش می‌گوید آن موقع این سوال دائم در ذهنش مطرح می‌شد که مگر می‌شود، هم از حیوانات حمایت کرد و فعال دفاع از

حقوق حیوانات بود و هم روش تغذیه‌ای را برگزید که به بهای کشتار برخی حیوانات تمام شود؟ پس شروع کرد به بررسی و تحقیق درباره زندگی گیاهخواری و بتدریج خودش یک گیاهخوار سفت و سخت شود، اما این کار آن قدرها هم آسان نبود بخصوص برای کسی که عاشق شیشلیک و کباب بوده است.

هوشیار می‌گوید شاید هفته‌های اول این کار سخت بود، اما حالا که بعد از ده سال همچنان یک گیاهخوار حرفه‌ای مانده، دیگر نه فقط علاقه‌ای به مصرف گوشت از هر نوع آن ندارد، بلکه فکر می‌کند چطور آن موقع می‌توانسته گوشت بخورد.

او تعریف می‌کند که گاهی دوستان درباره گیاهخوار بودنش شوخی‌هایی می‌کنند، اما او به دل نمی‌گیرد.

او معتقد است: هیچ‌وقت لازم نیست طوری رفتار کنیم که همه متوجه گیاهخوار بودن ما بشوند به‌طور مثال در مهمانی‌ها لازم نیست طوری رفتار کنیم که همه بفهمند ما گیاهخواری می‌کنیم، بلکه می‌توانیم مثل دیگران سر میز بنشینیم و به جای گوشت، سالاد یا هر نوع خوراکی دیگر که موجود است را جایگزین کنیم بدون این‌که آب از آب تکان بخورد.

### **گیاهخواری، هم مفید هم مضر**

گیاهخواری یک نوع رژیم غذایی است که در آن گوشت قرمز و برخی مواد غذایی دیگری که منشأ حیوانی دارند حذف شده است. با این حال پزشکان متخصص تغذیه معتقدند این رژیم غذایی علاوه بر محاسنی که دارد، مضراتی نیز برای سلامت افراد گیاهخوار در پی دارد که نمی‌توان از کنار آن بسادگی گذشت. شاید شما با خواندن نظر این پزشکان درباره فواید و مضرات گیاهخواری بهتر بتوانید درباره انتخاب این روش غذایی تصمیم بگیرید.

دکتر کورش جعفریان، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفتگو با جام‌جم، گیاهخواری را سبکی از خوردن می‌داند که با وجود داشتن محاسن، مضرات جدی هم برای بدن انسان دارد.

وی تاکید می‌کند: اگر بنا باشد خود وی به‌عنوان یک پزشک بین رژیم غذایی گیاهخواری و همه‌چیزخواری (رژیم غذایی متداول) یکی را انتخاب کند، قطعا مورد اول را انتخاب نخواهد کرد.

دکتر جعفریان با اشاره به اثرات مثبت گرایش به سوی رژیم غذایی گیاهخواری توضیح می‌دهد: ریسک ابتلا به انواع بیماری‌ها در افرادی که رژیم غذایی گیاهخواری را در پیش گرفته‌اند کاهش می‌یابد تا جایی که خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی و عروقی و فشارخون در افراد گیاهخوار به دلیل سبک غذایی آنها کاهش می‌یابد و حتی این افراد بهتر می‌توانند وزن خود را در شرایط نرمال و طبیعی نگه دارند، اما آن سوی ماجرا خطراتی است که با اجرای این سبک غذایی سلامت افراد را تهدید می‌کند.

به گفته این متخصص علوم تغذیه، چون افراد گیاهخوار به‌طور طبیعی از خوردن گروهی از مواد غذایی اجتناب می‌کنند همین موضوع باعث می‌شود موادی مانند املاح معدنی، ویتامین‌های گروه B و کالری‌ها کمتر به بدن‌شان برسد که اگر جایگزین مناسبی برای آنها نباشد، قطعا سلامت افراد را تهدید خواهد کرد.

دکتر جعفریان می‌گوید بهترین نوع رژیم غذایی، روشی است که در آن افراط و تفریط در مصرف مواد غذایی وجود نداشته باشد به‌طوری که همه املاح، ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن تامین شود و کمبود رسیدن این مواد به بدن زمینه نارسایی‌ها و خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها را افزایش ندهد.

این متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، این باور که افراد گیاهخوار می‌توانند کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را با مصرف مکمل‌ها برطرف کنند غیرمنطقی دانسته و تصریح می‌کند: قطعا مصرف مکمل‌ها نمی‌تواند به‌طور صددرصد کمبودهای بدن را جبران کند، اما به هر حال افرادی که رژیم غذایی گیاهخواری را انتخاب کرده‌اند، چاره‌ای ندارند جز این‌که کمبود املاح، ویتامین‌ها و پروتئین‌های مورد نیاز بدن را از طریق روش دیگری مانند همین مکمل‌ها تا حدی جبران کنند.

### **گیاهخواری، اما به شرط**

رژیم غذایی گیاهخواری انواع مختلفی دارد که براساس آن افرادی که این رژیم را انتخاب می‌کنند ممکن است به‌طور کلی مصرف گروهی از مواد غذایی را برای خود ممنوع کنند یا برای یک گروه از این مواد استثنا قائل شوند، اما متخصصان تغذیه معتقدند گیاهخواری صرف که سفت و سخت‌ترین نوع رژیم غذایی گیاهخواری است در واقع خطرناک‌ترین و پرضررترین نوع آن نیز است.

آنها تاکید می‌کنند بهتر است افراد گیاهخوار هنگام انتخاب این نوع رژیم غذایی در حد امکان دور گیاهخواری صرف را خط بکشند.

دکتر فرزاد شیدفر، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران نیز در گفت‌وگو با جام‌جم، با تاکید بر این‌که رژیم غذایی گیاهخواری صرف، پرضررترین نوع رژیم غذایی در بین انواع رژیم‌های گیاهخواری است، توضیح می‌دهد: افرادی که رژیم غذایی گیاهخواری صرف را انتخاب کرده‌اند نه تنها خود را از خوردن گوشت بلکه از لبنیات، شیر و تخم‌مرغ نیز محروم می‌کنند که این موضوع بتدریج برای سلامت گیاهخواران مضر خواهد بود.

وی تاکید می‌کند: رژیم گیاهخواری در سنین کودکی و نوجوانی باعث مشکلات جدی در روند رشد افراد شده و در بزرگسالی نیز به‌دلیل نرسیدن برخی ویتامین‌ها و املاح معدنی مورد نیاز بدن بویژه ویتامین B12 احتمال ابتلا به پوکی استخوان و بیماری‌های مفصلی را افزایش می‌دهد.

دکتر شیدفر به افرادی که اصرار به اجرای رژیم گیاهخواری دارند، توصیه می‌کند دست‌کم گیاهخواری صرف را در پیش نگیرند و

حتما لبنیات و تخم مرغ را زیر نظر پزشک متخصص تغذیه در برنامه رژیم گیاهخواری شان بگنجانند تا کمبود رسیدن ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز در این مواد سلامت‌شان را به خطر نیندازد.

### برخی نگرانی‌ها درباره گیاهخواری

شاید شنیدن نظرات پزشکان متخصص تغذیه حالا دیگر تردیدهای شما را برای انتخاب کردن یا نکردن رژیم غذایی گیاهخواری تا حدی برطرف کرده باشد، اما می‌خواهیم در این بخش به برخی باورهای نادرستی که برای رژیم غذایی گیاهخواری وجود دارد هم اشاره کنیم تا با آگاهی از آنها بهتر تصمیم بگیرید.

یکی از این باورها نگرانی از گرسنه ماندن است، طبیعی است که یک گیاهخوار نمی‌تواند براحتی در یک رستوران یا فروشگاه متعارف امروزی غذای دندان‌گیری برای خود پیدا کند که البته خوشبختانه امروزه چه در دنیا و چه در کشور خودمان رستوران‌های گیاهخواری نیز همزمان با افزایش تعداد افراد گیاهخوار توسعه پیدا کرده است.

با وجود این یکی از مهم‌ترین اصولی که یک گیاهخوار باید در این زمینه همیشه به یاد داشته باشد این است که اگر نمی‌خواهد گرسنگی بکشد، هرگز گرسنه از خانه خارج نشود.

نگرانی از کاهش توان جسمی و ضعیف شدن هم یکی از دلایل دیگر است، اما همان‌طور که در گفته‌های پزشکان متخصص تغذیه نیز به آن اشاره شده بود رژیم غذایی گیاهخواری شاید باعث تعادل وزن شود، اما باعث کاهش وزن و ضعیفی نمی‌شود. ترس از برخورد اطرافیان و مسخره شدن از سوی آنها هم یکی از نگرانی‌های دیگر است. به هر حال باید قبول کنید هر رژیم غذایی در یک جمع که اکثریت ممکن است تابع رژیم غذایی رایج باشند، باعث کنجکاوی و تعجب افراد شود، اما فراموش نکنید یک گیاهخوار می‌تواند با مطالعه و افزایش آگاهی خود پیام گیاهخواری را به افراد خانواده و دوستان خود منتقل کند و آنها را با گیاهخواری به‌عنوان یک روش تازه زندگی آشنا کند.

### اگر تازه گیاهخوار شده‌اید

پروتئین حیوانی را کاملا حذف نکنید: اگر اصرار دارید که حتما گوشت را کنار بگذارید بهترین راه دریافت پروتئین مناسب و مورد نیاز بدن برای گیاهخواران، مصرف حبوبات مختلف و غلات است؛ یعنی ترکیب عدس، لوبیا، باقلا یا دانه سویا با برنج. حذف شیر و لبنیات هم اصلا توصیه نمی‌شود.

از ویتامین‌ها غافل نشوید: بدن ما برای انجام بسیاری از اعمال حیاتی خود مانند تولید سلول‌های قرمز خون به ویتامین (B12) نیاز ضروری دارد، اما متأسفانه گیاهان از نظر این ویتامین حیاتی بسیار فقیر هستند. ویتامین (D) هم یکی از ضروری‌ترین ویتامین‌ها برای محکم شدن استخوان‌هاست بنابراین باید از مکمل‌های حاوی این ویتامین‌ها البته با دستور پزشک غافل نشوید.

کالری کافی دریافت کنید: نتایج تحقیقات مختلف ثابت کرده است افرادی که رژیم گیاهخواری دارند، نسبت به دیگر افراد در طول روز کالری کمتری دریافت می‌کنند و این موضوع مساوی است با کمبود ریزمغذی‌ها و افت قندخون، بنابراین مصرف انواع مغزدهانه‌های خام، میوه‌های خشک و غلات سبوس‌دار را جدی بگیرید.

حواستان به مواد معدنی باشد: گیاهان منابع غنی از مواد معدنی مورد نیاز بدن مانند آهن، روی و کلسیم نیستند به همین دلیل علاوه بر توصیه به مصرف شیر، لبنیات، ماهی، میگو و تخم‌مرغ به شما پیشنهاد می‌کنیم حتما غلات، حبوبات، مغزها، دانه‌ها، سبزی‌هایی با برگ سبز تیره، سویا و شیر سویا را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

پوران محمدی / گروه جامعه