



رژیم غذایی پالئو (پارینه)

رژیم غذایی پالئو که رژیم غذایی پارینه‌سنگی (پالئولیتیک) نیز شناخته می‌شود، تلاشی جدید برای همانندسازی رژیم غذایی انسان‌های دوران پارینه‌سنگی است.

همشهری آنلاین: رژیم غذایی پالئو که رژیم غذایی پارینه‌سنگی (پالئولیتیک) نیز شناخته می‌شود، تلاشی جدید برای همانندسازی رژیم غذایی انسان‌های دوران پارینه‌سنگی است.

این شکارچیان باستانی قبل از آغاز کشاورزی زندگی می‌کردند و از پروتئین‌های بدون چربی (مانند گوشت ماهی، گوزن و آهو و طیور)، تخم‌مرغ، میوه‌ها، سبزیجات، مغرها و ریشه‌ها تغذیه می‌کردند.

این رژیم غذایی به وسیله دکتر بوید آیتونز، استاد انسان‌شناسی دانشگاه اموری عمومیت پیدا کرد که معتقد بود این همان رژیم غذایی است که انسان -هم در گذشته به آن نیاز داشت و هم در حال حاضر به آن نیاز دارد

او و نویسنده همکارش در کتاب خود در سال ۱۹۹۸ به نام «نسخه پالئولیتیک» نوشتند که رژیم‌های امروزی انسان‌ها نامناسب است. زیرا بخش بزرگی از ساختار ژنتیکی انسان هزاران سال پیش در جوامع قبل از کشاورزی شکل گرفته است. آیتونز و بقیه طرفداران رژیم غذایی پالئو معتقدند که بسیاری از بیماری‌های جدید نتیجه عادات غذایی امروزی است.

اگر برخی غذاهایی که انسان‌های مدرن می‌خورند، را مورد توجه قرار دهیم، این نظریه معقول جلوه می‌کند. بسیاری از ترکیباتی که در بسیاری از غذاهای ناسالم یافت می‌شوند، در بشقاب غذایی پالئو وجود ندارند از جمله شکر تصفیه شده، نمک و روغن‌های فراوری شده. افراد دارای رژیم پالئو، از خوردن غلات و محصولات لبنی نیز پرهیز می‌کنند.

به طور خلاصه، رژیم غذایی پالئو مزایای بسیاری دارد، از جمله اینکه سطح قند خون را در افراد دارای فشار خون بالا و دیابت نوع ۲ کاهش می‌دهد. همچنین به گفته محققان این رژیم موجب کاهش وزن و کاهش غلظت تری‌گلیسریدها در بدن می‌شود.

البته برخی متخصصان -از جمله ۲۲ متخصص تغذیه شرکت‌کننده در نظرسنجی US News & World Reports مربوط به بررسی ۲۹ رژیم غذایی معروف- این رژیم غذایی را کامل نمی‌دانند. منتقدان می‌گویند مزایای اینگونه رژیم‌های غذایی کوتاه‌بینانه است و رژیم‌های دیگر مانند «رژیم DASH» و «رژیم OmniHeart» راه‌های سالم تری برای کاهش وزن و افزایش تندرستی عمومی هستند.

مارلین زوک، استاد اکولوژی و تکامل دانشگاه مینه‌سوتا و نویسنده کتاب «پالئوفانتزی: تکامل واقعا چه چیزهایی درباره جنسیت، رژیم غذایی و نحوه زندگی به ما می‌گوید» معتقد است که این تصور که می‌توان رژیم پالئو را بازسازی کرد، اشتباه است. او همچنین می‌گوید: «تکامل انسان‌ها از زمان پارینه سنگی تا به امروز متوقف نشده است و رژیم‌های غذایی آنها نیز به توقف تکامل نیاز ندارد.»

منبع: LiveScience

ترجمه: مهسا شیرانی