



پنج اتفاقی که با نخوردن گوشت برای شما رخ می‌دهد

هر کسی که فیلم مستند و ترسناک Super Size Me را (یک تجربه اجتماعی که در آن سازنده فیلم تلاش می‌کند در طول یک ماه غذاهایش را منحصر به خوردن فست فودهای مک‌دونالد کند) دیده باشد، ممکن است به گیاهخواری روی آورد.

همشهری آنلاین: هر کسی که فیلم مستند و ترسناک Super Size Me را (یک تجربه اجتماعی که در آن سازنده فیلم تلاش می‌کند در طول یک ماه غذاهایش را منحصر به خوردن فست فودهای مک‌دونالد کند) دیده باشد، ممکن است به گیاهخواری روی آورد.

تقریباً هرکسی با انگیزه و میل شدید به سلامتی به‌طور جدی یک‌بار یا بیشتر به زندگی بدون گوشت فکر کرده است. دکتر جان سلیگبلیک استادیار بالینی تغذیه از دانشگاه بوستون می‌گوید اگر شما درباره محرومیت بدن «برگر دوست» خود تردید کرده‌اید، نگران نباشید. از نظر بیوشیمیایی هیچ چیز عمده و چشمگیری در بدن شما رخ نخواهد داد.

البته عدم وقوع هیچ مورد چشمگیر به معنی مفید بودن آن‌ها برای شما نیست. به موارد زیر توجه کنید:

ممکن است تنها چند کیلوگرم از وزن‌تان را از دست بدهید

نیل برنارد استادیار دانشکده پزشکی دانشگاه جرج واشنگتن و رییس کمیته‌ای متشکل از پزشکان در ارتباط با پزشکی مسئولانه، گروهی که او برای ترویج رژیم‌های غذایی گیاهی برای پیشگیری از بیماری‌ها تأسیس کرده است، اخیراً همه آزمایش‌ها بالینی انجام‌شده درباره رژیم‌های غذایی گیاهی در ارتباط با کاهش وزن را مورد بررسی قرار داده‌اند.

یافته‌های او که در ژورنال تغذیه منتشر شده نشان می‌دهند که تمایل به خوردن سبزی‌ها موجب کاهش وزن شما می‌شود حتی اگر کاهش وزن هدف اصلی برای روی آوردن به گیاهخواری نبوده باشد. متوسط کاهش وزن به‌دست‌آمده به‌وسیله برنارد با روی آوردن به رژیم غذایی گیاهی حدود 3.5 کیلوگرم بوده است. شما ممکن است در ابتدا کمی نفخ داشته باشید و برخی باکتری‌های مفید در روده شما تغییر کند.

دکتر لیز اپلگیت استاد تغذیه ورزشی از دانشگاه کالیفرنیا توضیح می‌دهد که بدن شما آنزیم‌های هضم‌کننده‌ای دارد که هم پروتئین‌های موجود در گوشت و هم سبزی‌ها را مورد استفاده قرار می‌دهد و زمانی که شما خوردن گوشت را متوقف کنید، عملکرد این آنزیم‌ها تغییر نخواهد کرد.

با این وجود او می‌گوید همه کربوهیدرات‌های غیرقابل‌هضم در منابع پروتئینی گیاهی و سایر غذاهای با اساس گیاهی می‌توانند الگوی باکتریایی روده شما را تغییر دهند. پژوهشگران بر این باورند که کربوهیدرات‌های جدید می‌توانند به افزایش جمعیت باکتریایی دستگاه گوارش شما کمک کنند.

چون دستگاه گوارش شما برای سازگاری با این ساکنان جدید به زمان بیشتری نیاز دارد، شما در ابتدا احساس نفخ خواهید داشت؛ اما با کمی صبر با وضعیت موجود تطابق پیدا می‌کنید. علاوه بر این دکتر اپلگیت اشاره می‌کند که رژیم‌های غذایی گیاهی خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مختلف مرتبط با اندازه دور کمر شما را کاهش می‌دهند.

ممکن است خودتان در برابر بیماری‌های قلبی محافظت کنید

چندین مطالعه بزرگ شامل بیش از 76 هزار زن و مرد، گیاهخواران و غیر گیاهخوارانی با سبک‌های زندگی مشابه را بررسی کرده‌اند. نتایج نشان می‌دهند که مرگ ناشی از بیماری ایسکمیک قلبی (ناشی از تنگی شدید یا بسته شدن عروق کرونری) شاید به علت کاهش میزان التهاب در گیاهخواران 24 درصد نسبت به گوشت‌خواران کاهش یافته است.

دکتر امیلی بایلی مدیر تغذیه ورزشی، اختلالات ناشی از خوردن و کنترل وزن در مرکز نوتریفورمانس در سنت لوییس می‌گوید که خاصیت ضدالتهابی رژیم‌های غذایی گیاهی به‌مرور زمان اثبات شده است (التهاب در بیماری‌های قلبی نقش مهمی دارد).

ممکن است ذائقه چشایی خود را از دست بدهید و این فقط در مورد گوشت قرمز نیست

زینک یا روی یک محرک قوی بیوشیمیایی است که عملکردهای زیادی از جمله تقویت سیستم ایمنی را در بدن انجام می‌دهد؛ اما این ماده معدنی که در صدف‌ها و گوشت قرمز به‌وفور یافت می‌شوند، برای حس چشایی و شنوایی نیز ضروری است. مطالعه انجام‌شده در موسسه علوم زیستی دانشگاه توکوشیمای ژاپن نشان داده است که کمبود روی عامل اصلی اختلال در ذائقه و حس چشایی است.

جان سلینگلیک استادیار تغذیه دانشگاه بوستون می‌گوید نتیجه‌گیری نویسندگان این مطالعه درباره اینکه چرا گیاهخواران جدید نیاز به انجام تلاشی ویژه برای دستیابی به سطحی مناسب دارند این است که بیماران مبتلا به اختلال در حس چشایی ممکن است در جذب روی دچار نقص و مشکل باشند.

درحالی‌که لوبیاهای مغزهای خوراکی، غلات سبوس‌دار و ترکیبات لبنی همگی مقدار روی را برای بدن فراهم می‌آورند، اما اسید فیتیک موجود در غلات سبوس‌دار، لوبیاهای، حبوبات و دانه‌های خوراکی می‌توانند در جذب روی اختلال ایجاد کنند. در نتیجه ممکن است گیاهخواران نسبت به گوشت‌خواران به 50 درصد روی بیشتر نیاز داشته باشند.

میزان مصرف روزانه توصیه‌شده برای زنان 8 میلی‌گرم است بدین معنی که شما ممکن است بخواهید همه تلاش‌تان را برای دریافت حداقل 12 میلی‌گرم زینک انجام دهید.

عضلاتتان ممکن است به زمان بیشتری برای بازیابی نیاز داشته باشند

پروتئین‌ها برای ساختار عضلات، حفظ آن‌ها و ترمیمشان بعد از فعالیت ورزشی هستند؛ در این مورد بحثی وجود ندارد، اما در مورد منبع تأمین پروتئین‌ها جای بحث وجود دارد. پروتئین‌های گیاهی و حیوانی هر دو قابل‌استفاده هستند، اما در مورد پروتئین گیاهی زمان بیشتری برای انجام کار مورد نیاز است. دکتر بایلی می‌گوید من به ورزشکاران گیاهخوار توصیه می‌کنم که پروتئین بعد از ورزش خود را به شکل مایع دریافت کنند، چون مایعات نسبت به پروتئین‌های جامد سریع‌تر در بدن جذب می‌شوند.

یک اسموتی با شیر نارگیل، شیر بادام، شیر شاهدهانه یا شیر سویا درست کنید و کربوهیدرات‌ها را به شکل میوه‌های تازه برای دوباره پر کردن ذخایر گلیکوژن بدن‌تان برای کسب انرژی بعد از ورزش به آن اضافه کنید. برای تهیه اسموتی از سه‌چهارم فنجان ماست بدون چربی، یک عدد موز، نصف فنجان توت‌فرنگی منجمد، نصف فنجان بلوبری منجمد، یک فنجان اسفناج، یک قاشق غذاخوری کره بادام‌زمینی حاوی دانه کتان، یک قاشق غذاخوری شاهدهانه و سه‌چهارم تا یک فنجان شیر با 1% چربی استفاده کنید.

ممکن است به مکمل‌های غذایی اما نه به مقدار زیاد نیاز داشته باشید

بررسی‌ها نشان می‌دهد که گیاهخواران همانند گوشت‌خواران تمایل به دریافت مقادیر مشابهی آهن دارند. این موضوع در مورد کلسیم و ویتامین B12 که عملکرد صحیح اعصاب ضروری است نیز صدق می‌کند؛ اما اگر در مورد کمبود هر یک از این مواد مغذی از جمله روی نگران هستید، ممکن است به استفاده از مکمل‌های غذایی نیاز داشته باشید.

Yahoo Health

ترجمه: محمد ملائکه