

آیا افراد گیاهخوار بیشتر عمر میکنند؟

گیاهخواران همواره شهرت دارند به این که رژیم غذایی سالمتری نسبت به دیگران دارند و طولانیتر زندگی میکنند ...



گیاهخواران همواره شهرت دارند به این که رژیم غذایی سالمتری نسبت به دیگران دارند و طولانیتر زندگی میکنند . اما بنا بر پژوهشهای مختلف در این زمینه ، دلیل عمر طولانی گیاهخواران تنها از رژیم غذایی آنها نشأت نمیگیرد . افراد گیاهخوار به این میبالند که رژیم غذایی سالمتری نسبت به دیگران دارند . تحقیقات پیشین در این زمینه هم نشان میدادند که پرهیز از خوردن گوشت کلید داشتن زندگی طولانی است .

البته این حقیقت دارد . به طور مثال به دلیل پرهیز از مصرف فراوردههای حیوانی ، سطح کلسترول خون افراد گیاهخوار پایین است و این امر آنها را از ابتلا به بیماریهایی مانند فشار خون ، انسداد عروق و بیماریهای قلبی مصون نگه میدارد . از طرفی دیگر ، کمبود چربی در رژیم غذایی گیاهخواری از چاقی و بالا رفتن چربی خون نیز جلوگیری میکند . اما اینجا این پرسش پیش میآید که آیا سالمتر بودن گیاهخواران نسبت به افرادی که در رژیم غذایی خود از خوردن گوشت صرف نظر نمیکنند ، تنها به دلیل گیاهخوار بودن آنها است ؟

بررسی 12 ساله رژیم غذایی مبتنی بر گیاهخواری به گزارش دویچهوله ، مرکز تحقیقاتی بیماریهای سرطانی در آلمان به مدت 12 سال تغذیه شماری از گیاهخواران را زیر نظر داشته است . در میان این افراد انواع مختلف گیاهخواران حضور داشتهاند ، از جمله کسانی که از تمام فراوردههای گوشتی حتی تخم مرغ ، شیر و عسل پرهیز میکنند و همینطور کسانی که رژیم غذایی میانپرو دارند و گاهی گوشت مصرف میکنند . نتیجه این پژوهش کاملاً روشن بود : میزان مرگ و میر افراد گیاهخوار بین زنان 30 درصد و بین مردان 50 درصد کمتر از افرادی بوده که رژیم غذایی عادی داشتهاند .

الکل و سیگار کمتر ، رمز دیگر عمر طولانی نکتهای که در مورد این اعداد و ارقام وجود دارد این است که در این پژوهش میان گیاهخواران مورد بررسی ، شمار بسیار کمی به طور افراطی سیگار و الکل مصرف میکردند .

گیاهخواران مشهور هستند به این که در مجموع سبک زندگی سالمتری دارند ، معمولاً تحصیلکرده هستند و ورزش در زندگی آنها جایگاه ثابتی دارد . اگر پژوهشگران هنگام بررسی ، این نکات را هم در نظر بگیرند ، در نتایج پژوهش چه تغییری ایجاد میشود ؟ اگر نتایج بررسیهای مختلفی که تا به حال در این زمینه در سطح بینالمللی انجام شدهاند را هم در نظر گرفت و گیاهخواران را با افراد گوشتخواری که سالم زندگی میکنند مقایسه کرد ، آنگاه تصویر دیگری حاصل میشود : میزان مرگ و میر در این دو گروه فرق چندانی با هم ندارد .

در پژوهشی که مرکز تحقیقاتی بیماریهای سرطانی آلمان انجام داده ، گیاهخواران میانپرو نسبت به دیگران وضعیت بهتری دارند . اما در مجموع میتوان گفت : جدا از گیاهخوار بودن یا گوشتخوار بودن ، هر کس سالمتر زندگی کند ، بهطور معمول طولانیتر زندگی میکند .