

عوارض مصرف گوشت / گیاهخواری تا چه حد به سلامت بدن کمک میکند؟

بسیاری از ما از مصرف‌کنندگان روزانه گوشت و فرآورده‌های آن هستیم به طوری که این مواد غذایی تبدیل به بخشی جدایی‌ناپذیر از رژیم غذایی ما شده‌اند. در ادامه با ۸ اتفاق خوبی که در پی قطع مصرف گوشت رخ می‌دهد، آشنا می‌شویم.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از زومیت، در مقالات علمی بسیاری بر تاثیرات مثبت رژیم بدون گوشت تاکید شده است. بسیاری از مردم در فرهنگ‌های مختلف هنوز بر ضرورت استفاده از گوشت پافشاری می‌کنند این در حالی است که تحقیقات جدید از نادرست بودن این تفکر حکایت دارند. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که بدن ما آنقدرها که پیش از این گفته می‌شد و در بین عامه مردم جا افتاده بود به خوردن گوشت نیازمند نیست. در سال‌های اخیر بارها و بارها از مضر بودن خوردن گوشت شنیده‌ایم ولی این بدان معنا نیست که خوردن هر نوع گوشتی برای سلامت مضر باشد. نکته مهمی که در این بحث بیشتر باید به آن توجه شود، مفید بودن رژیم غذایی گیاه محور و گیاهخواری است به طوری که تقریباً برای تامین سلامتی شما بهینه‌ترین مواد غذایی همین نوع مواد هستند.

کاترین میلتنون که یک مردم‌شناس از دانشگاه برکلی است این تفکر مردم مدرن در مورد گوشت را به انطباق ژنتیکی آن‌ها با این نوع رژیم غذایی مربوط می‌داند. انسان مدرن در برخی از جوامع درصد عمده‌ای از انرژی موردنیازش را از چربی‌ها و پروتئین‌های حیوانی به دست می‌آورد. تحقیقات مدرسه پزشکی هاروارد () با تایید مزایای رژیم بدون گوشت، رژیم گیاه محور را یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن می‌داند.

انجمن تغذیه آمریکا نیز معتقد است که یک رژیم غذایی برنامه‌ریزی شده از گیاهان برای سلامتی مفید بوده و مواد مغذی کافی را به بدن می‌رساند. تحقیقات این انجمن نشان می‌دهد که این رژیم غذایی می‌تواند تاثیر مثبتی در پیشگیری و معالجه برخی بیماری‌ها داشته باشد. سرطان، دیابت و بیماری‌های قلبی از جمله مهمترین بیماری‌هایی هستند که با استفاده از رژیم غذایی گیاه محور کمتر به سراغ شما می‌آیند.

۱. شما با قطع مصرف گوشت به حفظ محیط زیست کمک می‌کنید

امروزه شاهد پرورش و کشته شدن میلیاردها حیوان در سال برای مصرف گوشت هستیم. هر سال شاهد کشته شدن، محبوس و شکنجه تعداد زیادی حیوان برای برطرف کردن نیازی هستیم که شاید آنقدرها حیاتی نباشد. شاید موضوع اصلی این مقاله مربوط به سلامت و رژیم غذایی باشد اما بیان این مطلب شاید تا حدی ما را برای کاهش مصرف گوشت ترغیب نماید. هر ساله چیزی در حدود ۷۰ میلیارد

حیوان برای تامین نیازهای انسان پرورش داده و کشته می‌شوند.

مصرف بالای آب برای پرورش این حیوانات نیز از جمله مسائل مطرح در بخش محیطی زیستی این مطلب است. برای تولید تقریباً نیم کیلو گوشت گاو چیزی در حدود ۲۰۰۰ گالون آب نیاز است. همچنین پیش‌بینی‌ها حاکی از آن است که اقیانوس‌ها تا سال ۲۰۴۸ بدون ماهی خواهند شد و این صید بی رویه آبیان، آینده‌ی این موجودات را تهدید می‌کند.

۲. شانس ابتلا به دیابت نوع ۲ کاهش می‌یابد

در آمریکا تقریباً ۴۰ درصد مردم در مرحله پیش‌دیابت قرار دارند، این میلیون‌ها نفر انسان فقط در یک کشور زندگی می‌کنند آمارهای کلی بسیار نگران‌کننده خواهد بود. تحقیقات مختلف نشان می‌دهد گوشت‌های فرآوری شده (اخیراً این گوشت‌ها را با سرطان نیز مرتبط دانسته است) احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد. احتمال ابتلا به این بیماری در افرادی که گوشت مصرف می‌کنند تقریباً دو برابر افراد گیاه‌خوار است. تحقیقات دیگری در رابطه با ارتباط دیابت و گوشت نشان می‌دهد که با مصرف یک‌بار گوشت در هفته به مدت ۱۷ سال احتمال ابتلا به دیابت ۷۴ درصد افزایش می‌یابد. گوشت قرمز فرآوری شده به دلیل وجود مواد خاصی در ترکیباتش فعالیت سلول‌های تولید انسولین را با مشکل روبرو می‌کند.

۳. مقدار و نوع مناسبی از پروتئین را دریافت خواهید کرد

همانطور که کمبود پروتئین برای بدن مضر است، مصرف بیش از اندازه آن نیز خطرناک است. مردم عادی در آمریکا تقریباً ۱.۵ برابر مقدار بهینه پروتئین دریافت می‌کنند و بیشتر این پروتئین‌ها از منابع حیوانی تامین می‌شود. این اضافه پروتئین‌ها یکی از عوامل اصلی افزایش وزن، دیابت، بیماری‌های قلبی و سرطان‌ها است، از سوی دیگر پروتئین‌های که در گیاهان وجود دارد در پیشگیری از بیماری‌ها مفید است.

محققان معتقد هستند که پروتئین موجود در گیاهان نقش موثری در محافظت از ما در مقابل بیماری‌های مزمن دارد. تحقیقات زیادی پیرامون تفاوت بین پروتئین‌های گیاهی و حیوانی انجام شده است و مفید بودن پروتئین‌های گیاهی نسبت به نوع حیوانی دیگر یک موضوع بدیهی به شمار می‌رود. کالین کمپل، پروفیسور بازنشسته‌ی دانشگاه کرنل تحقیقات گسترده‌ای روی پروتئین‌ها و تاثیر آن بر رشد و توقف سرطان انجام داده است، این تحقیقات نشان می‌دهد که سرطان با مقدار پروتئین مصرفی در ارتباط است.

۴. قطع مصرف گوشت التهاب را در بدن شما کاهش می‌دهد

بسیاری از مردم با این که می‌دانند مصرف گوشت فرآوری شده آن‌ها را به سوی سرطان سوق می‌دهد باز هم مصرف آن را ترک نمی‌کنند. یکی دیگر از عوارض مصرف گوشت افزایش احتمال ابتلا به التهاب‌های شدید در بدن است، این التهاب‌ها ممکن است عواقب دردناک کوتاه یا طولانی مدتی برای سلامت بدن شما داشته باشد.

التهاب‌های مزمن با مواردی همچون تصلب شریان، حمله قلبی، دیابت و بیماری‌های خودایمنی در ارتباط هستند. رژیم غذایی گیاه محور حاوی مواد طبیعی ضد التهاب است، گیاهان مقدار کمتری چربی اشباع، آندوتوکسین دارند به همین دلیل نسبت به غذاهای حیوانی خاصیت ایجاد التهاب بسیار کمتری دارند. تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که با تغییر رژیم غذایی به رژیم‌های گیاهی به شکل معجزه آسایی شاهد کاهش سطح - خواهیم بود، کاهش این پروتئین باعث کم شدن التهاب در بدن می‌شود.

۵. کلسترول خون شما کاهش خواهد یافت

یکی از مهمترین فاکتورهای خطر ساز در مشکلات قلبی، بالا بودن میزان کلسترول خون است. مصرف چربی‌های اشباع که منبع اصلی آن انواع گوشت و پنیر است به میزان چشم‌گیری کلسترول خون شما را افزایش خواهد داد. با تغییر رژیم غذایی به رژیم‌های گیاهی شاهد افت زیادی در میزان کلسترول خواهیم بود. تقزیا تمام غذاهای گیاهی کلسترول خون شما را کاهش خواهند داد زیرا این مواد میزان بسیار اندکی چربی اشباع دارند و سطح کلسترول آن‌ها صفر است. تاثیر مصرف سویا بر کاهش سطح کلسترول خون اثبات شده است و دانشمندان توصیه می‌کنند تا از سویا به جای گوشت قرمز استفاده کنید.

۶. مشکلات روده‌ای شما کمتر خواهد شد

سلامت روده‌ی یک فرد نقش مهمی در سلامت کلی بدن وی دارد به طوری که به عقیده‌ی دانشمندان، سلامتی از این بخش شروع می‌شود. فردی که روده‌ای ناسالم دارد، پتانسیل بالایی برای ابتلا به دامنه وسیعی از بیماری‌ها دارد. شاید نام را شنیده باشید این نام به چندین تریلیون میکروارگانیسم زنده‌ی درون بدن ما گفته می‌شود که مواد حیاتی زیادی را تولید می‌کنند. این مواد نقش مهمی در سلامت بافت‌های بدن دارند و از بدن ما در برابر سرطان مراقب می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهند که این میکروارگانیسم‌ها ارتباط تنگاتنگی با مشکلات کبدی، روده‌ای، دیابت و چندین بیماری خودایمنی دارند.

دانشمندان بر این باور هستند که با استفاده از غذاهای گیاهی روده‌ی ما میکروبیوم‌های سالم‌تری خواهد داشت. گیاهان سرشار از فیبر هستند و این فیبرها نقش مهمی در بهبود وضعیت باکتری‌های مفید روده دارند این درحالی است که فیبرهای حاصل از گوشت، تخم مرغ و محصولات لبنی باعث رشد باکتری‌های بیماری‌زا در روده خواهند شد. تحقیقات نشان می‌دهد با مصرف کولین و کارنیتین که در گوشت، تخم مرغ و فرآورده‌های لبنی وجود دارد بدن ماده‌ای به نام تولید می‌کند. این ماده وضعیت پلاک‌های کلسترول در رگ‌ها را وخیم‌تر می‌کند و خطر سکته و مشکلات قلبی را افزایش می‌دهد. غذاهای گیاهی میزان بسیار ناچیزی تولید می‌کنند در نتیجه با کمتر شدن تولید این ماده سمی الگوی باکتریایی در روده اصلاح می‌شود.

۷. طول عمر بیشتری خواهید داشت

تحقیقات نشان می‌دهد که پرهیز از خوردن غذا (اگر به شکل صحیح انجام شود) باعث تولید میزان کمتری از ۱۱ (فاکتور هورمون رشد) می‌شود. این تولید کمتر باعث می‌شود که سلول‌ها به جای تقسیم شدن شروع به بازسازی و ترمیم خود کنند. والتر لونگو از دانشگاه

کالیفرنیا معتقد است با پرهیز صحیح از خوردن، سلول‌های بنیادی بازسازی و سلول‌های سرطانی کشته خواهند شد. این چرخه‌ی مفید از ترمیم و نابودی سلول‌ها باعث افزایش عمر فرد خواهد شد اما باید توجه داشت که فستینگ یا همان پرهیز از خوردن باعث کاهش انسولین و گلوکز و افزایش کتون و ۱ نیز خواهد شد. تحقیقات دانشگاه کالیفرنیا نشان می‌دهد که شیمی‌درمانی همراه با فستینگ برای از بین بردن سلول‌های سرطانی مفید است.

محدود کردن کالری مصرفی در گونه‌های مختلف جانوری مانند موش‌های صحرایی، ماهی‌ها و کرم‌ها باعث افزایش طول عمر و به تعویق افتادن بیماری‌های مزمن مرتبط با سن می‌شود. شاید از خودتان بپرسید این غذا نخوردن چه ارتباطی با مصرف و پرهیز از گوشت دارد در پاسخ باید گفت که این پرهیز از غذا باعث ترغیب افراد به داشتن رژیم گیاه محور می‌شود. والتر لونگو و همکارانش معتقد هستند که رژیم غذایی گیاهی بهترین نوع رژیم برای پیشگیری از بیماری‌ها و طول عمر است.

۸. اصلاح کارکرد ژن‌ها

امروزه دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که عوامل محیطی در فعال و غیرفعال شدن ژن‌ها نقش دارند. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که استفاده از رژیم گیاهی باعث کاهش احتمال ابتلای مردان به سرطان پروستات می‌شود و ژن‌های سرطانی شانس کمتری برای خودنمایی خواهند داشت. رژیم غذایی گیاهی تاثیر زیادی در افزایش طول تلومرها دارند، تلومر در حقیقت قسمت انتهایی کرموزوم است و نقش مهمی در سلامت ما دارد. بهبود وضعیت تلومرها باعث جوان ماندن جسم شما و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با سن می‌شود.