

## آیا گیاه‌خواری می‌تواند رژیم غذایی مناسبی به حساب بیاید؟

اگر به دنبال رژیم غذایی سالم، تضمین سلامتی بدن و بهبود بیماری‌هایتان هستید بهتر است از همه گروه‌های غذایی به طور متعادل استفاده کنید.

به گزارش گروه علم و فناوری ایسکانیوز، تغذیه علمی جوان است و با تحقیقات گسترده در مورد مواد غذایی و تأثیرات آن بر بدن انسان، رابطه‌ای مستقیم دارد و هر روز شاهد افزایش اطلاعات و گاه‌گاهی شاهد تغییر نظرات دانشمندان در زمینه مواد خوراکی و آشامیدنی هستیم که مسلماً این موضوع بر اثر پیشرفت علوم و فنون آزمایشگاهی و افزایش مستمر آگاهی‌ها در عالم مواد غذایی توسط متخصصان است.

اخیراً رژیم‌های غذایی گیاه‌خواری بین جوامع مختلف در حال افزایش هستند. برخی شواهد علمی نشان می‌دهند که رژیم‌های گیاه‌خواری سالم و بی‌خطر در مقایسه با رژیم‌های شامل گوشت و منابع غذایی حیوانی فواید مشخصی را به دنبال دارند.

ما در این گزارش قصد داریم اطلاعات جامعی پیرامون گیاه‌خواری، تاریخچه آن، انواع خام گیاه‌خواری و همچنین فواید و مضرات این رژیم غذایی در اختیار شما قرار دهیم، پس پیشنهاد می‌کنیم با مطالعه این گزارش اطلاعاتتان را درباره این رژیم غذایی کامل‌تر کنید.

### تاریخچه گیاه‌خواری

شاید گمان کنید که اعتقاد به گیاه‌خواری عقیده‌ای جدید مربوط به عصر حاضر است؛ اما سابقه تاریخی موضوع را می‌توان تا ابتدای تکامل موجودات انسانی دنبال کرد. کالین اسپنسر نویسنده کتاب تاریخ گیاه‌خواری می‌نویسد که اجداد انسان‌نمای ما در طول دوره ۲۴ میلیون ساله تکامل خود، ۵.۱ میلیون سال را تقریباً با رژیم غذایی گیاهی مطلق گذراندند و تنها گهگاه از حشرات یا کرم‌ها تغذیه می‌کردند.

در میان فیلسوفان یونان و روم باستان اعتقاد به گیاه‌خواری قوی‌تر بود اولین چهره برجسته در میان آنان که به گیاه‌خواری معتقد بود فیثاغورث است که در انتهای قرن ششم قبل از میلاد می‌زیست رژیم غذایی فیثاغورثی شامل اجتناب از خوردن گوشت حیوانات سلاخی شده بود اخلاق فیثاغورثی که بین سال‌های ۴۳۰ تا ۴۹۰ پیش از میلاد به صورت یک آیین فلسفی درآمد که به برپا کردن قانونی جهان شمول و مطلق گرایش داشت که از جمله با حکم به عدم کشتن مخلوقات زنده برای اجتناب از خونریزی بی‌رحمانه به خصوص قربانی کردن حیوانات و تغذیه از گوشت همراه بود.

در دوران رنسانس در اروپا خوردن گوشت با هاله‌ای از ثروت و قدرت احاطه شد و تنها راهبان مسیحی با امید تقرب به خدا از خوردن آن

پرهیز می‌کردند در انگلستان از قرن هفدهم، زمانی که عقاید رادیکال در زمینه‌های مختلف رواج یافت، اعتقاد به گیاهخواری به تدریج شروع به رشد کرد. فرقه‌های مذهبی با اعتقاد به پرهیز از خوردن غذاهای حیوانی شروع به ظهور کردند و اعتراض‌های اخلاقی بر مبنای بیزاری از بهره‌کشی از حیوانات آغاز شد.

اعتقاد به گیاهخواری در طول قرن هجدهم ادامه یافت و به عنوان نمونه در آن دوران دکتر ویلیام لمب رژیم غذایی گیاهی را برای معالجه سرطان به بیماران توصیه می‌کرد با آغاز قرن نوزدهم با اوج گرفتن احساسات نوع‌دوستانه و اعتقاد به رفتار انسانی با حیوانات گیاهخواری تجدید حیاتی دوباره یافت.

در قرن نوزدهم در انگلیس گروهی از اندیشمندان و ادیبان هم طرفدار گیاهخواری بودند از جمله پرسی شلی، هنری سالت و جورج برنارد شاو. هنری سالت مصلح اجتماعی که در سال ۱۸۹۱ مجمع نوع‌دوستی را بنیاد نهاد که از جمله اهداف آن منع شکار حیوانات به عنوان یک ورزش بود و در سال ۱۸۹۲ پیشگام نوشتن کتابی در مورد طرفداری از حقوق حیوانات با نام حقوق حیوانات: ملاحظه شده در رابطه با پیشرفت اجتماعی را نگاشت.

انجمن گیاهخواران در سال ۱۸۴۷ در انگلستان تاسیس شد؛ متعاقباً انجمن‌های دیگری در آلمان، هلند و دیگر کشورهای اروپایی به تبعیت از انجمن اولیه شکل گرفتند، تب گیاهخواری در طول قرن بیستم به سرعت سرتاسر جوامع غربی را فرا گرفت. انگیزه مردم اغلب دلایلی، چون اخلاقیات، مسائل محیطی یا اقتصادی بود و گاهی ترکیبی از دو یا سه دلیل، تخمین زده شده که تقریباً ۷۰٪ از - در هند زندگی می‌کنند، تقریباً ۲۰ تا ۴۲٪ جمعیت هند گیاهخوار هستند.

## گیاهخواری چیست؟

در مقابل اصطلاح رژیم همه چیز خواری که شامل تمام منابع حیوانی و گیاهی می‌باشد رژیم گیاهخواری یا وجود دارد یعنی محدود کردن رژیم غذایی به منابع گیاهی و اجتناب از مصرف انواع گوشتها که شامل گوشت قرمز، پرندگان، ماهی، صدف، محصولات حاصل از گوشت مثل روغن خوک، ژلاتین، رنین و حتی غذاهای به دست آمده از حشرات مثل عسل است.

دسته‌بندی گیاهخواران (گیاهخواران بر اساس نوع طرز فکر و هدفشان از گیاهخواری به دسته‌های مختلفی تقسیم می‌شوند).

وگانیزم ( ) :

یک روش تغذیه و زندگی است که هدف آن حذف هر نوع محصول حیوانی چه در غذا و چه در مواد مصرفی است، مهم‌ترین دلایل گرایش به وگانیزم افراد، مسائل اخلاقی یا رعایت حقوق حیوانات، حفاظت محیط زیست، حفظ سلامتی، مسائل معنوی یا مذهبی است، بسیاری از افراد با پرورش صنعتی حیوانات و آزمایش روی حیوانات مخالف هستند از مهمترین محصولات حیوانی که پاک گیاه‌خواران (وگان‌ها) از مصرف آن‌ها خودداری می‌کنند می‌توان به انواع گوشت (گوشت قرمز، مرغ، آبزیان، ماکیان و)، لبنیات، تخم‌مرغ، عسل، ابریشم، چرم، خز، و و نیز محصولاتی که در آن‌ها از فراورده‌های حیوانی (مانند ژله که از ژلاتین بدست می‌آید) استفاده شده‌است، اشاره کرد.

### خام گیاه‌خواری ( )

در این روش تغذیه گوشت و لبنیات و فراورده‌های آن و تخم مرغ به هیچ نوع و صورتی مصرف نمی‌شود، خام گیاه‌خواران از مواد محرکه مانند قهوه، چای، نوشیدنی‌های الکلی یا سیگار خودداری می‌کنند و آن‌ها را به کار نمی‌برند، غذای مصرفی این افراد شامل انواع میوه، سبزی یا سالاد، آجیل و خشکبار مانند مغز گردو، پسته، فندق، بادام، کنجد و انواع جوانه‌ها از قبیل جوانه گندم، عدس، ماش، نخود، سویا و مواد قندی نظیر عسل، کشمش، خرما، انجیر و شکر قهوه‌ای و ... است که به صورت خام و طبیعی مصرف می‌کنند و می‌توان آن‌ها را به صورت غذاهای ترکیبی درآورده و مصرف کرد.

### گیاه‌خواری حاوی شیر و تخم مرغ ( - )

گیاه‌خوارانی که انواع گوشت (گوشت قرمز، مرغ، آبزیان، ماکیان و) مصرف نمی‌کنند؛ اما تخم مرغ و لبنیات مصرف می‌کنند.

### زرده گیاه‌خوار ( )

گیاه‌خوارانی که انواع گوشت (گوشت قرمز، مرغ، آبزیان، ماکیان و) و لبنیات مصرف نمی‌کنند؛ اما تخم مرغ مصرف می‌کنند.

### شیر گیاه‌خوار ( - )

گیاه‌خوارانی که انواع گوشت (گوشت قرمز، مرغ، آبزیان، ماکیان و) و تخم مرغ مصرف نمی‌کنند، اما لبنیات مصرف می‌کنند.

گیاه‌خواری زیست‌محیطی ( )

انتخاب رژیم غذایی است که با هدف بهبود شرایط محیط زیست انجام می‌شود.

نیمه گیاه‌خوار (- یا )

گیاه‌خوارانی که گوشت قرمز مصرف نمی‌کنند؛ اما از گوشت مرغ و ماهی استفاده می‌کنند.

پسکیتربنیسم ( )

گیاه‌خوارانی که گوشت دریایی مانند ماهی و صدف دریایی مصرف می‌کنند.

گیاه‌خواران اقتصادی

به کسی گفته می‌شود که به دلیل اجبار اقتصادی یا انتخاب عمدی شکل زندگی ساده، به گیاه‌خواری رو آورده باشد.

میوه‌خوار ( )

افرادی که از میوه‌ها به عنوان غذا استفاده می‌کنند.

## فواید گیاه‌خواری چیست؟

### ۱. افزایش طول عمر

بر اساس یک مطالعه انجام شده در دانشگاه لوما لیندا، گیاهخواران، ۷ سال و وگان‌ها (کسانی که هیچ محصول حیوانی مصرف نمی‌کنند) ۱۵ سال بیشتر از افراد گوشت‌خوار عمر می‌کنند. این یافته‌ها با پروژه سلامت چین (بزرگ‌ترین مطالعه بر رژیم غذایی و سلامتی تا کنون) که دریافت چینی‌هایی که کمترین میزان چربی و محصولات حیوانی مصرف می‌کنند، با کمترین خطر ابتلا به سرطان، حمله قلبی و دیگر بیماری‌های دژنراتیو مزمن مواجه می‌شوند، تایید می‌شوند. یک مطالعه بریتانیایی که ۶۰۰۰ فرد گیاه‌خوار و ۵۰۰۰ فرد گوشت‌خوار را به مدت ۱۲ سال مورد مطالعه قرار داد، دریافت که احتمال مرگ گیاهخواران با سرطان ۴۰ درصد و با بیماری‌های دیگر ۲۰ درصد کمتر است.

### ۲. تثبیت سطح قند خون

سه نوع دیابت وجود دارد؛ اما اکثر مردم به دیابت نوع ۲ که ناشی از مقاومت انسولین است و بدن نمی‌تواند برای متابولیسم، از انسولین استفاده کند، مبتلا می‌شوند. یک فرد گیاه‌خوار نباید نگران این مسئله باشد؛ زیرا رژیم غذایی او که سرشار از غذاهای گیاهی با چربی پایین مانند غلات کامل، سبزیجات و میوه است برای تثبیت سطح قند خون عالی است.

### ۳. جوانسازی پوست

حتما متعجب خواهید شد اگر بفهمید که فقط با گیاه‌خوار شدن می‌توانید پوستی سالم داشته باشید؛ زیرا میزان آنتی‌اکسیدانی که شما روزانه مصرف می‌کنید از آنتی‌اکسیدان دریافتی یک فرد غیر گیاه‌خوار بیشتر است. آنتی‌اکسیدان‌ها به بازسازی سلول‌های پوست کمک کرده و پوست را سالم، سفت و جوان می‌کنند.

### ۴. بهبود خلق و خوی افراد

گیاه‌خوار بودن به معنای اسید آراشیدونیک نوعی اسید که در محصولات حیوانی یافت می‌شود کمتر در بدن شماست. مطالعات نشان می‌دهند که اسید آراشیدونیک ارتباط نزدیکی با اختلال در خلق و خو دارد. به عبارت دیگر، یکی از فواید کنار گذاشتن گوشت برای سلامتی، این است که می‌توانید اسید آراشیدونیک جسم خود را کاهش داده و خلق و خوی بهتری داشته باشید.

### ۵. تنظیم کلسترول

منبع اصلی کلسترول، چربی حیوانی است. اگر می‌خواهید آن را پایین بیاورید باید از مصرف چربی حیوانی پرهیز کنید. برخی مطالعات نشان می‌دهند که افراد گیاه‌خوار، سطح کلسترول خود را بهتر از افراد غیر گیاه‌خوار تنظیم می‌کنند.

### ۶. کمک به کاهش وزن

واضح است که چربی‌های حیوانی دلیل اصلی این هستند که مردم به سختی می‌توانند عادت خوردن خود را کنترل کنند؛ بنابراین با خطر چاقی مواجه می‌شوند. عواملی مانند عادات غذایی ناسالم و اختلال در فرآیند متابولیسم، می‌توانند باعث چاقی شوند. آیا یک فرد گیاهخوار چاق دیده‌اید؟ امکان ندارد! بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که گیاهخوار بودن به کاهش خطر چاقی کمک می‌کند.

#### ۷. کاهش خطر ابتلا به سنگ کلیه

مطالعه‌ای که در مرکز پزشکی دانشگاه نیویورک انجام شد نشان داد که حذف مصرف پروتئین حیوانی از رژیم غذایی روزانه و مصرف سبزیجات به جای آن باعث افزایش ادرار می‌شود. بالا بودن ادرار به معنای کاهش خطر ابتلا به سنگ کلیه است.

#### ۸. جلوگیری از پیری زودرس

کسی نمی‌تواند فرایند پیری را متوقف کند؛ اما با داشتن سبک زندگی سالم می‌توانید این فرایند را کند کنید. خوردن میوه و سبزیجات بیشتر، راه حلی عالی برای این مسئله است. البته گیاهخوار شدن و کنار گذاشتن تمام محصولات حیوانی، بهترین روش برای این منظور محسوب می‌شود. این کار به معنای جوان ماندن بدن و جلوگیری از پیری زودرس است.

#### ۹. کاهش هزینه‌ها

جایگزین کردن گوشت با میوه و سبزیجات، هزینه خرید را تا مقدار زیادی کاهش می‌دهد

#### ۱۰. کاهش خطر ابتلا به سرطان

یک مطالعه در مجله بین‌المللی سرطان به این نتیجه دست یافته بود که گوشت قرمز، ارتباط نزدیکی با سرطان سینه دارد. موسسه ملی سرطان اعلام می‌کند زنانی که هر روز گوشت می‌خورند، نسبت به زنانی که گوشت نمی‌خورند، ۴ برابر بیشتر به سرطان سینه مبتلا می‌شوند. برعکس، با استناد به مطالعه سلامت پرستاران هاروارد، زنانی که حداقل یک وعده سبزیجات در روز مصرف می‌کنند، خطر ابتلا به سرطان را ۲۰ تا ۳۰ درصد کاهش می‌دهند. بر اساس مطالعات انجام شده در مرکز تحقیقات سرطان آمریکایی، دلیل این مسئله این است که سیستم ایمنی گیاهخواران در کشتن سلول‌های تومور، نسبت به سیستم ایمنی افراد گوشتخوار، قوی‌تر است. مطالعات دریافته‌اند که رژیم غذایی گیاهخواری به محافظت از بدن در برابر سرطان پروستات، روده بزرگ و پوست نیز کمک می‌کند.

#### ۱۱. پاکسازی بدن

کنار گذاشتن گوشت باعث پاکسازی سموم بدن ( آفت‌کش‌ها، آلاینده‌های محیطی و مواد نگهدارنده) که در بدن جمع شده و باعث بیماری می‌شوند، می‌شود. زمانی که افراد برنامه‌های سم‌زدایی را شروع می‌کنند، اولین قدم جایگزین کردن گوشت و لبنیات با میوه، سبزیجات و آرمیوه است. به گفته دکتر کریس کلارک، رییس مرکز درمانی راج مرکز طب آیورودا که متخصص برنامه‌های سم‌زدایی است، این مواد حاوی مواد شیمیایی گیاهی هستند که به سم‌زدایی طبیعی بدن کمک می‌کنند.

## ۱۲. یک بیانیه سیاسی قوی

هر روز، ۲۲ میلیون حیوان برای تامین گوشت مردم آمریکا، کشته می‌شوند. به گفته اریک مارکوس، نویسنده وگان: اخلاق جدید غذا خوردن، خیلی خوب است که یک وعده غذایی خوشمزه را تمام کنیم و بدانیم هیچ موجودی برای تهیه آن کشته نشده است.

## ۱۳. کاهش زباله و آلودگی هوا

مزارع دایره ۴ در میلفورد، که سالانه ۲.۵ میلیون خوک پرورش می‌دهند، بیشتر از تمام شهر لس آنجلس، زباله تولید می‌کنند. و این فقط یک مزرعه است. هر سال، مزارع کشور، ۲ میلیون تن کود که از انس محافظت محیطی ( ) آن را یکی از ۱۰ آلاینده برتر کشور می‌داند تولید می‌کنند. و این، گاز متان تولید شده توسط گاوها، خوک‌ها و ماکیان ( که در اثر گلخانه‌ای نقش دارند)، گاز آمونیاک از ادار، گازهای سمی که از تالاب‌های کود متصاعد می‌شوند، مواد شیمیایی سمی آفت‌کش‌ها و تجهیزات مزرعه که برای پرورش حیوانات به کار می‌روند را در شامل نمی‌شود.

## ۱۴. اجتناب از مواد شیمیایی سمی

تخمین می‌زند که تقریباً ۹۵ درصد باقی مانده آفت‌کش‌ها در رژیم غذایی ما از گوشت، ماهی و محصولات لبنی می‌آید. ماهی، به ویژه، دارای مواد سرطان‌زا ( ) و فلزات سنگین (جیوه، آرسنیک، سرب، کادمیوم) است که با پخت یا فریز شدن از بین نمی‌رود. گوشت و محصولات لبنی نیز سرشار از استروئید و هورمون هستند.

## ۱۵. محافظت از بدن در برابر بیماری‌های ناشی از گوشت

مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری ( ) تخمین می‌زنند که در میان آمریکایی‌ها، سالانه ۸۰ میلیون بیماری ناشی از غذا گزارش می‌شود که ۹۰۰۰ تا از آن‌ها به مرگ منجر می‌شوند. به گفته مرکز علم برای مردم، ۲۵ درصد تمام مرغ‌های فروخته شده در ایالات متحده، دارای باکتری سالمونلا هستند و به گفته ۷۰، درصد از ۹۰ درصد مرغ، باکتری کمپیلوباکتر (که برخی از آن‌ها در مقابل آنتی بیوتیک مقاومند) دارند، حدود ۵ درصد گاوها رشته کشنده باکتری ای.کولای ۷:۱۵۷ ( که باعث بیماری‌های بد و مرگ می‌شوند) دارند و ۳۰ درصد خوک‌هایی که هر سال برای غذا ذبح می‌شوند، دچار عفونت توکسوپلاسموزیس (ناشی از انگل) هستند. همه این‌ها باعث شد که دکتر مایکل کلپر، نویسنده بارداری، کودکان و رژیم غذایی وگان، بگوید: گنجاندن محصولات حیوانی در رژیم غذایی مانند دوئل روسی در زندگی است.

## ۱۶. بهتر شدن گوارش انسان

خوردن سبزیجات زیاد به معنای مصرف فیبر است که مواد اضافی را از بدن دفع می‌کند. گوشت، فیبر ندارد. مطالعات انجام شده در هاروارد و بیمارستان زنان بریگام دریافتند افرادی که رژیم غذایی سرشار از فیبر دارند، ۴۲ درصد کمتر با خطر ابتلا به دیورتیکول مواجه می‌شوند. این افراد، یبوست، هموروئید و اسپاسم روده کمتری نیز دارند.

## مضرات گیاه‌خواری چیست؟

از آنجایی که گیاه‌خواری به معنای حذف منابع غنی و مورد نیاز بدن به پروتئین است؛ بنابراین ممکن است برای قسمت‌هایی از بدن خطراتی را ایجاد کند، خطراتی که ممکن است تهدیدی جدی برای سلامت فرد گیاه‌خوار باشد. از جمله مضرات عمده این رژیم غذایی شامل:

### ۱. کمبود ویتامین ۱۲

یکی از مهم‌ترین ویتامین‌های حیاتی برای بدن ویتامین ۱۲ است و این ویتامین فقط در مواد خوراکی مانند تخم‌مرغ، جگر و شیر وجود دارد و از آنجایی که این مواد حیوانی هستند بنابراین گیاه‌خواران به شدت با فقر این ویتامین در بدن مواجه می‌شوند. عوارض فقدان این ویتامین در بدن شامل موارد زیر می‌شود: احساس خستگی مفرط، ضعف، از دست دادن اشتها، کاهش وزن، افسردگی، زوال عقل، از دست دادن قدرت حافظه عدم توانمندی در حفظ تعادل

### ۲. عضلات و استخوان‌ها را تضعیف می‌کند

چندین جنبه از رژیم غذایی خام گیاه‌خواری می‌تواند به عضلات و استخوان‌های ضعیف‌تر منجر شود برخی از افراد دنبال کننده رژیم غذایی گیاه‌خواری، ممکن است قادر به دریافت ویتامین کافی از طریق نور خورشید باشند با این حال، بزرگسالان مسن‌تر، افرادی که در عرض‌های شمالی زندگی می‌کنند و یا آن‌هایی که پوست تیره‌تر دارند ممکن است قادر نباشند ویتامین کافی را به تنهایی از نور خورشید دریافت کنند علاوه بر این، رژیم غذایی خام گیاه‌خواری دارای پروتئین بسیار کم است که اغلب کمتر از ۱۰ درصد کل کالری شما در روز است اگر چه این سطوح پایین پروتئین ممکن است از لحاظ نظری برای برآورده کردن نیازهای زیستی اولیه کافی باشد، برخی شواهد نشان می‌دهند که میزان مصرف بیشتر پروتئین، با استخوان‌های قوی‌تر ارتباط دارند. پروتئین برای حفظ توده عضلانی نیز مهم است، به خصوص در طول دوره جذب کالری پایین که منجر به کاهش وزن می‌شود.

### ۳. پوسیدگی دندان را افزایش می‌دهد

رژیم غذایی خام گیاه‌خواری نیز ممکن است احتمال پوسیدگی دندان را افزایش دهد. این ممکن است به خصوص در مورد رژیم‌های غذایی که شامل بسیاری از مرکبات و انواع توت‌ها است، صادق است. این میوه‌ها بیشتر اسیدی هستند و احتمالاً موجب فرسایش مینای دندان شما می‌شوند.

### ۴. می‌تواند باروری را کاهش دهد

در برخی موارد، رژیم غذایی خام گیاه‌خواری می‌تواند باروری را کاهش دهد. در یک مطالعه، ۷۰ درصد از زنان پیروی رژیم غذایی خام وگان، شاهد اختلالاتی در چرخه قاعدگی خود بودند. جالب است بدانید که در حدود یک سوم از این خانم‌ها دچار آمنوره می‌شوند. آمنوره



شرایطی است که در آن چرخه قاعدگی زنان به طور کامل متوقف می‌شود.

## ۵. خام گیاه خواری و خطرات آن

خام گیاه خواری؛ بدترین رژیم خام گیاهخواری نوع دیگری از رژیم گیاهخواری است که پیروانش معتقدند پختن غذا، مواد غذایی را ناسالم و غیرطبیعی می‌کند و باید به شیوه اجدادشان به خوردن گیاهان خام روی بیاورند؛ اما این رژیم منشأ خطرانی است که باعث می‌شود پزشکان خیلی آن را توصیه نکنند. در واقع اگر در خام گیاهخواری شناختی روی ترکیبات گیاهان نداشته باشیم، مضراتی بدن را تهدید می‌کند. چون برخی از حبوبات و میوه‌ها به‌طور طبیعی سمومی دارند؛ مثلاً کلم‌ها یکی از بهترین منابع غذایی و دشمن سرطان معده لقب گرفته‌اند؛ اما از سوی دیگر ترکیباتی دارند که اگر به‌طور دائم خورده شوند بدن قادر به تأمین ید خود نیست. یا سیب‌زمینی که نشاسته دارد اگر خام خورده شود نشاسته‌اش قابل هضم نیست و علاوه بر آن جوانه آن سمی دارد که اگر از دوز معینی فراتر رود کشنده است.

آیا گیاه‌خواری می‌تواند رژیم غذایی مناسبی به حساب بیاید؟

در یک الگوی غذایی سالم برای همه افراد، بیشتر توصیه می‌شود عمده کالری‌ها مورد نیاز بدن از طریق مواد غذایی گیاهی دریافت شود در هرم‌های خوراکی تقریباً ۵۵ تا ۶۵ درصد به غلات اختصاص داده شده است و همانطور که همه می‌دانند غلات در جرگه منابع گیاهی قرار دارند ۱۵ تا ۲۰ درصد به میوه‌ها، سبزی‌ها و صیفی‌جات اختصاص داده می‌شود بخشی کوچک‌تری هم که پنیر و تخم‌مرغ هم در آنها جای می‌گیرند، بخش بعدی را گوشت‌ها تشکیل می‌دهند شیر و لبنیات تازه و کم‌چرب در بخش دیگری از این هرم قرار می‌گیرد.

اما نکته‌ای که باید به آن توجه داشته باشید این است که در کشورهایی که از نظر تکنولوژی صنایع غذایی خیلی پیشرفت نیستند به‌طوری که بتوان در آنجا مواد مغذی کلیدی را به سایر خوراکی‌های گیاهی اضافه کرد، در واقع شاید نتوان عناصر کلیدی مثل روی، ویتامین و ویتامین را همراه کلسیم که منبع اصلی آنها مواد غذایی حیوانی هستند در منابع غذایی گیاهی غنی کرد اگر هم بتوانیم این عناصر کلیدی را در مواد غذایی گیاهی غنی کنیم شاید فراهم زیستی آنها برای بدن مناسب نباشد؛ بنابراین در این نوع کشورها پیروی از اصول گیاهخواری می‌تواند بسیار خطرناک باشد به‌خصوص برای گروه‌های آسیب‌پذیر مانند کودکان و نوجوانان که در سن رشد هستند در برخی گروه‌های خاص هم احتمالاً کمبودهای تغذیه‌ای زیاد است مانند زنان در سن باروری که ممکن است دچار کم‌خونی شوند.

به همین دلیل اگر به دنبال یک رژیم غذایی سالم و تضمین سلامتی بدن و بهبود بیماری‌هایتان هستید بهتر است از همه گروه‌های غذایی به‌طورمتعادل استفاده کنید. اگر هم مایل به مصرف گوشت نیستید باید شیر، لبنیات و تخم‌مرغ و همزمان حبوبات و غلات مصرف کنید و مدام ویتامین‌های مورد نیاز بدن و شرایط جسمی‌تان را کنترل کنید و در صورت نیاز مکمل‌هایی از جمله مکمل آهن و ویتامین استفاده کنید.

انتهای پیام /