

گیاهخواری؛ از سیر تا پیاز

صدف کوه‌کن: نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که کودکان با هوش‌تر، بیشتر احتمال دارد در آینده رژیم غذایی گیاهخواری را برگزینند.

این آخرین خبر مرتبط با گیاهخواری، باور نادرستی که شایع است و به کم شدن هوش در اثر گیاهخواری اشاره دارد را رد می‌کند چرا که افلاطون، لئوناردو داوینچی، ایزاک نیوتن، مارک تواین و توماس ادیسون هم گیاهخوار بوده‌اند! اکنون که گیاهخواری بیشتر از گذشته باب شده است.

شاید گمان کنید اعتقاد به گیاهخواری عقیده‌ای جدید و مرتبط به عصر حاضر است یا یک پز بهداشتی یا از سر دوستی با طبیعت به حساب می‌آید، اما سابقه تاریخی موضوع را می‌توان تا ابتدای تکامل موجودات انسانی دنبال کرد. کالین اسپنسر در کتاب «تاریخ گیاهخواری» می‌نویسد: «جداد انسان ما در طول دوره ۲۴ میلیون ساله تکامل خود، ۵/۱ میلیون سال را تقریباً با رژیم گیاهخواری مطلق گذراندند و تنها گهگاه از کرم و یا حشرات تغذیه می‌کردند.»

به گفته اسپنسر، فقدان گیاهان و میوه‌های متنوع ممکن است دلیل نابودی انسان نئاندرتال (ساکنین پهنه‌های یخ‌زده شمال اروپا که فقط گوشت می‌خوردند) و انسان کرومانیون (جد مستقیم ما) باشد. دوست ندارید حیوان‌ها بمیرند!

گیاهخواری عملاً به حذف گوشت یا برخی محصولات با منشأ حیوانی (بسته به درجه گیاهخوار بودن) از رژیم غذایی اطلاق می‌شود. گیاهخواران با گوشت قرمز و فرآورده‌های آن میانه خوبی ندارند، اما اینطور هم نیست که در رژیم غذایی‌شان هیچ چیزی به جز سبزیجات پیدا نکنید. حتی سرسخت‌ترین گیاهخواران جهان هم علاوه بر سبزیجات، انواع میوه‌ها و غلات را مصرف می‌کنند.

انواع متفاوتی از گیاهخواری وجود دارد که هر یک منافع و البته مشکلات مربوط به خود را دارند. در واقع تمام گیاهخواران را می‌شود به سه گروه بزرگ تقسیم کرد: رایج‌ترین آنها، گیاهخواران «تخم‌مرغ - لبنیات» (ovo-lacto) است. این دسته از گیاهخواران هیچ نوع گوشتی (گوشت قرمز، ماکیان، غذاهای دریایی) نمی‌خورند، اما تخم‌مرغ و محصولات لبنی را مصرف می‌کنند.

گروه دوم گیاهخواران، «لبنیات‌خوارها» هستند (lacto) یعنی انواع گوشت‌ها و تخم‌مرغ را نمی‌خورند اما لبنیات را در برنامه غذایی خود دارند.

آخرین گروه که سخت‌ترین رژیم غذایی را دارند، «گیاهخواران مطلق» (vegan) هستند، این دسته از افراد، گوشت‌ها، تخم‌مرغ، لبنیات، غذاهای حاوی محصولات جانمی حیوانی و حتی عسل نمی‌خورند و حتی از محصولات چرمی، پشمی، پوست خرگوش، ابریشم و یا هرگونه محصول به دست آمده از حیوانات استفاده نمی‌کنند.

البته در تقسیم‌بندی‌های گیاهخواری، گروه‌های دیگری را هم می‌توان پیدا کرد. مثلاً گروه نیمه گیاهخواران (semi-vegetarian) را می‌توان دید که محصولات لبنی، تخم‌مرغ، مرغ و ماهی را در برنامه غذایی خود دارند اما گوشت قرمز نمی‌خورند. گروه دیگری با نام پسکو وجود دارند (pesco-vegetarian) که از میان گوشت‌ها فقط ماهی می‌خورند. برخی دیگر رژیم میوه‌خواری دارند که طبق آن مصرف غذاهای پخته به حداقل می‌رسد و بیشتر از میوه‌های خام، خیار و گوجه و نیز از دانه‌ها استفاده می‌شود و بالاخره جوانه‌خواران (sproutarians) نیز در میان این گروه دیده می‌شوند که عمدتاً از جوانه‌ها، دانه‌ها و برنج‌ها تغذیه می‌کنند.

رژیم غذایی فیثاغورثی

هزار و یک دلیل می‌شود برای گیاهخواری پیدا کرد. بعضی‌ها به دلیل حمایت از حیوانات و مخالفت با کشتن آنها به این شیوه غذایی روی می‌آورند، بعضی‌ها می‌خواهند وزن کم کنند و برخی دیگر به دلیل بالا بودن فشار خون و ترس از سگته به گیاهخواری می‌پردازند.

جالب است بدانید در میان فیلسوفان یونان و روم باستان هم اعتقاد قوی به گیاهخواری وجود داشت. اولین چهره برجسته در میان آنها «فیثاغورث» است که در انتهای قرن ششم قبل از میلادی می‌زیست. رژیم غذایی فیثاغورثی شامل اجتناب از خوردن گوشت حیوانات سلاخی شده بود. اخلاق فیثاغورثی به برپا کردن قانونی مطلق و جهانشمول گرایش داشت که با حکم به عدم کشتن مخلوقات زنده برای اجتناب از خونریزی بی‌رحمانه به خصوص قربانی کردن حیوانات و تغذیه از گوشت همراه بود.

اعتقاد به گیاهخواری همچنین ریشه‌های اعتقادی کهنی هم دارد؛ مثلاً هندوها از مصرف هر چیزی که با رنج کشیدن حیوانات به دست آمده باشد منع شده‌اند از جمله گوشت، تخم‌مرغ، فرآورده‌های حیوانی مانند ژلاتین و مایه پنیر. اما فرآورده‌های لبنی (غیر از مایه پنیر) قابل قبول هستند، چرا که شیر دوشیدن حیوانات باعث رنج آنها نمی‌شود!

از همین دست می‌توان به گیاهخواری روحانیون بودایی اشاره کرد، آنها حق کشتن حیوانات یا خوردن گوشت را ندارند مگر آن که بدانند که حیوان به خاطر آنها کشته نشده است. براساس همین اعتقادات معتقدان به «تناسخ» و مسیحیان اولیه نیز گیاهخوار بودند.

مخالفان مدرن گیاهخواری

اعتقاد به گیاهخواری را در شکل جدیدش می‌توان واکنشی نسبت به دریافت مدرن از بهره‌کشی از طبیعت و بیگانه شدن از آن ارزیابی کرد. مخالفان مدرن گیاهخواری معتقدند که «گیاهخواری بازگشتی کامل به رابطه ذاتی انسان با طبیعت نیست بلکه واکنشی مدرن، محدود و تا حدی تنگ‌نظرانه نسبت به افراط‌ها در کشورهای توسعه یافته است.»

البته شواهد علمی هم به نفع گیاهخواری وجود دارد. با وجود اینکه هیچ بیماری وجود ندارد که با گیاهخواری به طور کامل درمان شود اما با این رژیم غذایی ویژه می‌توان از بروز بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری کرد. به عنوان نمونه حتی در قرن هجدهم دکتر «ویلیام لمب» رژیم غذایی گیاهی را برای معالجه سرطان به بیمارانش توصیه می‌کرد، همچنین انجمن قلب آمریکا می‌گوید که رژیم غذایی گیاهخواری می‌تواند خطر دیابت و بیماری قلبی را کاهش دهد، تا جایی که مصرف کمتر گوشت و پیروی از یک رژیم گیاهخواری مطلق تا ۹۰ درصد ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد و قادر به کاهش چشمگیری در میزان کلسترول، تری‌گلیسیرید و فشار خون است.

همچنین تحقیقات نشان داده است رژیم غذایی گیاهی احتمال بیماری‌های مربوط به اشرشیاکلی (نوعی باکتری روده‌ای) و باکتری‌هایی که از طریق گوشت، انسان را بیمار می‌کنند کاهش می‌دهد. این رژیم در مهار سرطان‌ها بخصوص سرطان ریه و سرطان کولون کارآمد است و ضمن اینکه با گیاهخواری می‌توانید خیلی راحت وزن کم کنید و یا پیوسته در وزن ایده‌آلتان باقی بمانید.

اما آنچه مهم است این است که گیاهخواری چه در جهت کاهش وزن، چه بهبود سلامت و... نیازمند مشورت با متخصص تغذیه و استفاده از یک برنامه مدون و صحیح است. چرا که یک رژیم گیاهخواری نامتعادل می‌تواند منجر به کمبود مواد غذایی حیاتی مثل کلسیم، پروتئین و برخی از ویتامین‌ها شود. گیاهخواری سالادخواری نیست

برخلاف تصور خیلی‌ها، رژیم گیاهخواری تنها به خوردن سالاد محدود نمی‌شود و باید از تنوع زیادی برخوردار باشد که از لحاظ کیفیت غذایی اطمینان لازم را برای مصرف‌کننده ایجاد کند. مصرف گروه‌های مختلف غذایی باعث می‌شود تا مشکلی که در ذهن بسیاری از افراد به دنبال گیاهخواری مطرح می‌شود، پیش نیاید، چرا که بسیاری از افراد فکر می‌کنند با گیاهخواری دچار کمبود پروتئین می‌شوند در حقیقت میزان نیاز انسان براساس RDA به پروتئین ۰/۸ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است که در شرایط ویژه یا در رژیم ورزشکاران به ۱/۵-۱ گرم به ازای کیلوگرم وزن بدن خواهد رسید که این مقدار پروتئین به آسانی از طریق رژیم گیاهی متنوع تامین می‌شود.

البته با حذف پروتئین حیوانی یا چیزی که به آن پروتئین کامل می‌گویند تنها راهی که همه اسیدهای آمینه ضروری را به بدن می‌رساند ترکیبی از غلات و حبوبات است، مثلاً وقتی برنج را با لوبیا مصرف می‌کنید یا هنگامی که برای صبحانه، کره بادام‌زمینی را بر روی نان خود می‌مالید، به پروتئین کامل دست یافته‌اید.

البته ویتامین‌هایی مثل ویتامین B۱۲ و ماده معدنی آهن، ریزمغذی‌هایی هستند که در منابع غذایی گیاهی وجود ندارند و باید از طریق مکمل یاری دریافت شوند. پروتئین‌های گیاهی نظیر سویا، عدس و غلات کامل سبوس‌دار به همراه مغزهای گیاهی مثل گردو، بادام و میوه‌های خشک و تازه طیف وسیعی از مواد مورد نیاز را به بدن می‌رسانند.

اگر می‌خواهید گیاهخوار شوید

دلایل گیاهخواری هرچه که باشد بد نیست با برخی از قواعد تغذیه‌ای در این رابطه آشنا شوید زیرا اگر می‌خواهید گیاهخوار شوید و سلامت شما هم حفظ شود؛ باید براساس اصول تغذیه‌ای رفتار کنید و بهتر است نکات زیر را به کار ببرید:

۱- میوه و سبزی‌ها باید قسمت اعظمی از رژیم غذایی شما را تشکیل دهند. بهتر است که آنها را خام مصرف کنید چرا که میوه‌ها و سبزی‌ها در اثر پخته شدن، ویتامین‌ها و مواد معدنی خود را از دست می‌دهند و ارزش تغذیه‌ای آنها کاهش می‌یابد.

۲- در میان میوه‌ها و سبزی‌هایی که مصرف می‌کنید سعی کنید از انواعی که به رنگ زرد تا نارنجی هستند، حتما در طول روز بهره ببرید و سبزی‌های برگ سبز تیره را به شکل روزانه مصرف کنید. در رابطه با پخت سبزیجاتی نظیر اسفناج بهتر است از آب کمی برای پخت استفاده کنید و اجازه دهید تا آب به خورد سبزی برود و یا در صورت باقی ماندن آب آن را هم مصرف کنید، نکته دیگر اینکه در ظرف را حتما ببندید چرا که مواد معدنی نظیر پتاسیم، محلول در آب است و در غیر این صورت، هدر می‌رود.

۳- اگر شما از محصولات لبنی استفاده می‌کنید (تنها گیاهخواران مطلق، همه محصولات لبنی را از رژیم غذایی خود حذف می‌کنند) بهتر است از انواع کم چربی آن (زیر ۲/۵ درصد چربی) استفاده کنید. شیرها و ماست‌های غنی شده (مثلاً با کلسیم و ویتامین D) به شما کمک می‌کنند تا از این طریق ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری برای بدن را دریافت کنید.

۴- جایگزین کردن محصولات حیوانی با منابع پروتئینی دیگر مثل محصولات تهیه شده از سویا (نان و شیر تهیه شده از سویا) حبوبات، غلات با دانه‌های کامل و مغزهای گیاهی، ضروری به نظر می‌رسد (البته از مصرف میزان زیاد مغزهای گیاهی به دلیل بالا بودن کالری آنها بپرهیزید).

۵- به دلیل اینکه گوشتها منبع اصلی ویتامین B۱۲ و ماده معدنی «روی» هستند و این مواد غذایی در رژیم روزانه گیاهخواران حذف می‌شوند، بنابراین مصرف مکمل‌های روی، آهن و ویتامین B۱۲ برای گیاهخواران، ضروری است (بهتر است این مکمل‌ها را با یک لیوان آب پرتقال مصرف کنید).

تاریخ ورود خبر: ۱۹ دی ۱۳۸۵ ساعت ۱۹:۰۴

تاریخ تایید: ۱۹ دی ۱۳۸۵ ساعت ۱۹:۱۳

تاریخ به روز رسانی: ۱۹ دی ۱۳۸۵ ساعت ۱۹:۱۳

لینک خبر: <http://www.hamshahri.org/News/?id=13541>