



رژیم گیاه خواری

رژیم گیاه خواری چیست؟

رژیم گیاه خواری به معنی اجتناب از گوشت قرمز و برخی فرآورده های حیوانی است. بنابراین پایه رژیم یک گیاه خوار شامل میوه، سبزیجات، غلات، حبوبات و مغزها است.

افراد ممکن است انواع مختلفی از این رژیم را انتخاب کنند. برای مثال:

- مصرف مرغ و ماهی و اجتناب از گوشت قرمز
- مصرف ماهی و اجتناب از سایر فرآورده های حیوانی
- مصرف شیر و تخم مرغ و اجتناب از سایر ترکیبات حیوانی
- مصرف شیر و اجتناب از سایر فرآورده های حیوانی
- اجتناب کامل از کلیه ترکیبات حیوانی شامل انواع گوشت، تخم مرغ و شیر

افراد علل متفاوتی برای انتخاب رژیم گیاه خواری دارند. برخی به علت سلامت بیشتر یا کاهش وزن، بعضی به علت قیمت پایین تر و یا در بعضی دیگر به علت عضویت در انجمن های دفاع از حیوانات این نوع تغذیه را برای خود انتخاب میکنند.

آیا رژیم گیاه خواری برای سلامت مفید است؟

بله، ممکن است. اگر میخواهید سلامت خود را ارتقا دهید، بدون توجه به میزان مصرف گوشت، مصرف بیشتر غذاهای گیاهی مثل مقادیر زیاد میوه، سبزیجات و غلات و اجتناب از نوشیدنی های شیرین، غذاهای فراوری شده و الکل برای شما مفید خواهد بود.

طی تحقیقات پزشکی به نظر میرسد مصرف زیاد گوشت و فراورده های گوشتی فراوری شده مثل سوسیس و کالباس، میتواند خطر بدخیمی ها و مشکلات قلبی را در شما افزایش دهد. همچنین دیده شده در افراد با رژیم گیاه خواری، مسائلی مثل چاقی، مشکلات قلبی، فشار خون بالا و دیابت کمتر دیده میشود. البته هنوز اثر مستقیم نوع رژیم غذایی در بروز این مشکلات طبی قطعاً نشده است.

اگر شما از مصرف گوشت اجتناب کنید ولی شیر و تخم مرغ مصرف کنید، احتمالاً میتوانید پروتئین مورد نیاز بدن خود را از این مواد تامین کنید. البته برای اطمینان از تامین کافی پروتئین، مصرف حبوبات، سویا و غلات غنی شده از پروتئین برای شما ضرورت دارد. این مساله به ویژه در اجتناب کامل از ترکیبات حیوانی برای شما لازم است.

آیا من نیاز به مصرف مکمل های غذایی دارم؟

این مساله به نوع رژیم غذایی شما بستگی دارد. برخی ریز مغذی ها یا ترکیبات غذایی که در گوشت و غذاهای حیوانی وجود دارند، عبارتند از:

- کلسیم - اگر شما دریافت کلسیم کافی نداشته باشید، استخوانهای شما ضعیف و شکننده خواهد شد. بسیاری از غذاهای حیوانی که روزانه مصرف میشوند، غنی از کلسیم هستند. مواد غذایی دیگری که حاوی مقادیر زیاد کلسیم هستند، عبارتند از:
 1. بادام
 2. انجیر
 3. سویا
 4. حبوبات
 5. سیب زمینی شیرین
 6. بروکلی

در صورتیکه مواد غذایی ذکر شده، کلسیم روزانه بدن شما را تامین نکند، ممکن است نیاز به استفاده از مکمل های کلسیم داشته باشید.

- ویتامین دی - ویتامین دی در بدن به جذب کلسیم کمک میکند. همچنین وجود این ویتامین برای سلامت استخوانها لازم است. این ویتامین در تخم مرغ و برخی ماهی ها به وفور یافت میشود. بسیاری از غذاهایی که روزانه استفاده میشوند، ویتامین دی به آن افزوده شده است. همچنین بدن انسان میتواند از تابش نور آفتاب، ویتامین دی تولید کند. در صورتیکه تامین ویتامین دی از تغذیه و نور آفتاب کافی نباشد، شما نیاز به مکمل های ویتامین دی خواهید داشت.
- ویتامین بی 12 - وجود این ویتامین در بدن برای ساخت سلولهای قرمز خون و عملکرد طبیعی سیستم عصبی ضروری است. یک رژیم کاملاً گیاه خواری بدون فراورده های حیوانی، معمولاً ویتامین بی 12 کافی ندارد. در صورت عدم تامین این ویتامین از رژیم غذایی، شما نیاز به مکمل های این ویتامین خواهید داشت.

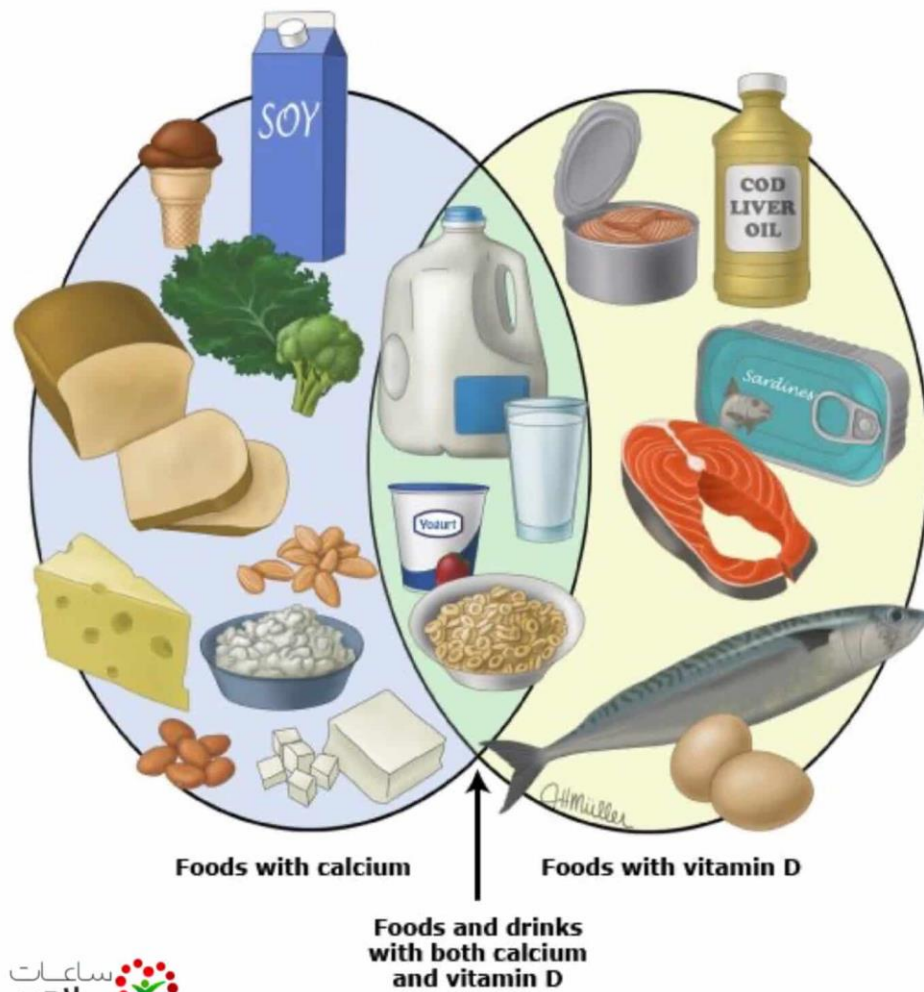
در صورتیکه شما گیاه خوار هستید، بهتر است با پزشک خود درباره لزوم مصرف مکمل های ویتامینی یا سایر ریز مغذی ها مشورت کنید. پزشک برحسب شرایط شما، میتواند مکمل های لازم، مقدار و نحوه مصرف آنها را به شما آموزش دهد.

آیا کودک من میتواند رژیم گیاه خواری داشته باشد؟

بله، کودک شما احتمالاً میتواند با وجود داشتن یک رژیم گیاه خواری، سالم بماند. البته این امر مستلزم اطمینان از دریافت تمامی ریز مغذی های لازم برای رشد و سلامت او است. با توجه به فرایند سریع رشد در کودکان، نیاز آنها به برخی از مواد غذایی بیشتر است.

مهمترین ریز مغذی ها برای کودکان و نوجوانان عبارتند از:

- آهن - کودکان در سنین جهش رشد و به ویژه دختر بچه ها با شروع عادت ماهیانه، به آهن نیاز دارند. آهن به طور عمده در گوشت و فرآورده های حیوانی یافت میشود. بیشتر غذاهای گیاهی مقادیر کمتری از آهن را دارا هستند، البته ممکن است با مصرف همزمان ویتامین سی موجود در میوه ها یا گوجه فرنگی، جذب همین مقادیر اندک آهن بهتر انجام شود.
- کلسیم و ویتامین دی - این 2 ریز مغذی نقش حیاتی در رشد و سلامت استخوانهای کودک شما دارند. اگر کودک شما به علت رژیم گیاه خواری مصرف روزانه شیر یا تخم مرغ ندارد، ممکن است برای دریافت کافی این مواد، نیاز به مصرف شیر سویا یا سایر مواد غذایی غنی شده با کلسیم و ویتامین دی داشته باشد. همچنین برخی دیگر از مواد غذایی مصرفی مثل غلات صبحانه یا آب میوه ها با این مکمل ها غنی شده اند.



- ویتامین بی 12- اگر کودک شما به علت رژیم گیاه خواری دریافت کافی این ریز مغذی را نداشته باشد، ممکن است برای جلوگیری از عوارض مربوط به کمبود آن، نیاز به مکمل های ویتامینی یا غذاهای غنی شده با ویتامین بی 12 را داشته باشد.
- روی- کودکان برای رشد و همچنین مقاومت در برابر عفونتها نیاز به روی دارند. روی عمدتاً در گوشت و شیر و ترکیبات غذایی مربوط به آنها دیده میشود. در صورت عدم مصرف شیر و گوشت، روی همچنین قابل دریافت از طریق مصرف غلات، حبوبات، مغزها و سویا میباشد.

شما میتوانید با مشورت با پزشک، از تغذیه مناسب در کودک خود اطمینان حاصل کنید. پزشک در صورت لزوم میتواند مکمل های ویتامینی را برای کودک شما تجویز کند.

در برخی موارد انتخاب رژیم گیاه خواری برای کودک به منظور کاهش وزن او انجام میشود. البته اگر در این نوع رژیم، مصرف ریز مغذی ها به مقدار زیاد محدود شود، میتواند منجر به مشکلات زیادی شود. بهتر است در این شرایط برای انتخاب نوع رژیم غذایی مناسب و پیشگیری از بروز کمبودهای تغذیه ای با پزشک مشورت کنید.



من چگونه با رژیم گیاه خواری میتوانم باردار شوم؟

اگر شما گیاه خوار باشید، بهتر است قبل از بارداری درباره نوع رژیم غذایی با پزشک خود مشورت کنید. پزشک ممکن است توصیه کند، شما به ملاقات کارشناس تغذیه بروید. این مساله از این نظر اهمیت دارد که رژیم های کاملاً گیاه خواری ممکن است باعث کمبودهای تغذیه ای در جنین شما بشوند.