

گیاهخواری چه تاثیری بر سلامت زنان دارد؟

5 شهریور 1403

مطالعه ای مربوط به سال ۲۰۲۲ که از طریق مجله BMC Medicine قابل دسترسی است، نشان داد که بانوان گیاهخوار در مقایسه با زنانی که گهگاه گوشت مصرف می کنند، با خطر بالاتر شکستگی لگن رو به رو هستند.

محبوبیت رژیم های غذایی گیاهی به واسطه فواید سلامتی فراوانی که دارند، از جمله خطر کمتر بیماری های قلبی عروقی و دیابت نوع ۲، رو به افزایش است. با این حال، همه رژیم های غذایی مبتنی بر گیاهان با یکدیگر برابر نیستند و برخی از عادات غذایی ممکن است بیشتر از اینکه مفید باشند، مضر واقع شوند.

رژیم های غذایی گیاهی به رژیم هایی اطلاق می شود که مبتنی بر غذاهای تهیه شده از گیاهان هستند و شامل رژیم های گیاهخواری و وگان می شوند.

در حالی که رژیم های وگان تمام محصولات حیوانی را حذف می کنند، رژیم گیاهخواری که فقط گوشت و ماهی را حذف می کند، متنوع تر است و ممکن است شامل لبنیات و تخم مرغ هم باشد. پسکتاریانیسم یا ماهیخواری نیز گوشت را حذف می کند، اما ماهی را خیر.

بر اساس مقالاتی که از طریق وب سایت کتابخانه ملی پزشکی آمریکا در دسترس علاقه مندان قرار دارند، محبوبیت رژیم های گیاهی در سرتاسر جهان به دنبال دهه ها تحقیق علمی و شواهد فزاینده مزایای بالقوه سلامتی آنها، صرفاً محدود به بهبود سطح کلسترول و قند خون نیست.

علاوه بر این، افزایش آگاهی نسبت به تاثیرات زیست محیطی پرورش حیوانات، مانند افزایش سطح گازهای گلخانه ای، تخریب زمین و مصرف بیش از حد آب، شماری از مردم را به پیروی از رژیم های غذایی مبتنی بر گیاهان سوق داده است که می توانند با محیط زیست سازگارتر باشند. در این میان، برخی از رژیم های غذایی گیاهی با خطرات متعددی برای سلامتی همراه هستند، به ویژه اگر مصرف زیاد غذاهای گیاهی به اصطلاح «آشغال یا مضر» وجود داشته باشد.

غذاهای گیاهی “ناسالم” چیست؟

طبق تعریف، غذاهای فوق فرآوری شده، محصولاتی هستند که حاوی حداقل مواد غذایی کامل و کالری بالا، قند افزوده، نمک و چربی هستند. این محصولات ارزش غذایی کمی دارند و با استفاده از افزودنی های صنعتی ارزان فرآوری شده اند.

سیستم طبقه بندی NOVA محصولات غذایی را بر اساس وسعت فرآیندهای صنعتی که تحت آن قرار می گیرند، دسته بندی می کند. با استناد به این سیستم و بر اساس مقاله منتشر شده توسط هفته نامه مشهور پزشکی بی ام جی، غذاهای ناسالم طیف متنوعی از مواد غذایی با پایه گیاهی را در دل خود جای می دهند:

- انواع نان، شیرینی ها، کیک ها و کلوچه های تجاری که در کارخانه های مربوطه تولید می شوند

- نوشیدنی های گازدار

- تنقلات از پیش بسته بندی شده

- نوشیدنی های لبنی طعم دار

- غلات صبحانه

- شکلات های انرژی زا

- سوپ های فوری، سس ها، نودل با طعم های مختلف و دسر ها



خطرات سلامتی

غذاهای فوق فرآوری شده را می توان به راحتی تهیه و مصرف کرد. شاید به همین دلیل است که این دسته از مواد غذایی به جایگزینی غذاهای کامل با فرآوری حداقلی ادامه داده و اکنون بیش از نیمی از کالری دریافتی روزانه بسیاری از افراد در کشورهای با درآمد متوسط و بالا را به خود اختصاص می دهند.

در حالی که یک رژیم غذایی گیاهی سالم و متعادل متنوع است، مصرف مکرر غذاهای فوق فرآوری شده گیاهی با پیامدهای سلامتی منفی همراه است.

به عنوان مثال، در یک کوهورت در سال ۲۰۱۹ که ۱۰۵۱۵۹ بزرگسال را طی یک دوره ۵ ساله تحت بررسی قرار داده بود، محققان مشاهده کردند که حتی افزایش ۱۰ درصدی مصرف غذاهای فوق فرآوری شده با خطر بالاتر بیماری های قلبی و سکته در ارتباط است.

این افزایش اندک در غذاهای فوق فرآوری شده همچنین با خطر بالاتر ابتلا به برخی از انواع سرطان ها،

دیابت نوع ۲ و همچنین افزایش احتمال قرار گیری در معرض مواد شیمیایی مضر از بسته های مواد غذایی همراه است.

علاوه بر این، طبق گزارش های معتبر، دریافت کالری از رژیم های گیاهی که سرشار از غذاهای فوق فرآوری شده هستند بیشتر است. همین موضوع ممکن است منجر به افزایش وزن و پتانسیل بیشتر برای ایجاد چاقی شود.

از طرفی دیگر در کنار خطرات مهم سلامتی مرتبط با رژیم های غذایی غنی از مواد غذایی فوق فرآوری شده، رژیم های گیاهخواری و وگان نیز با حذف برخی از گروه های غذایی و تشدید کمبود مواد مغذی، بر وخامت شرایط می افزایند.

به طور کلی، برخی از مطالعات نشان داده اند که گیاهخواران و وگان ها سطوح پایین تری از مواد مغذی مانند آهن، ویتامین B۱۲، کلسیم، ویتامین دی و اسیدهای چرب امگا ۳ دارند.

به علاوه، مطالعه ای مربوط به سال ۲۰۲۲ که از طریق مجله BMC Medicine قابل دسترسی است، نشان داد که بانوان گیاهخوار در مقایسه با زنانی که گهگاه گوشت مصرف می کنند، با خطر بالاتر شکستگی لگن رو به رو هستند.

چنین پیامدهای نامطلوبی ممکن است به حذف منابع گوشتی غنی از آهن و B۱۲ و همینطور منابع حیوانی حاوی کلسیم در رژیم های گیاهخواری و وگان مرتبط باشد.

این مشکلات در عین حال با عدم جایگزینی مواد مغذی مذکور با میوه ها، سبزیجات، آجیل، حبوبات و مصرف غذاهای فوق فرآوری شده در افراد تشدید می شوند.

چگونه از این خطرات سلامتی جلوگیری کنیم؟



رژیم های گیاهخواری یا وگان که به درستی برنامه ریزی شده باشند، فواید سلامتی ارزشمندی را ارائه می دهند و می توانند از بدن در برابر کمبود مواد مغذی و خطرات سلامتی مرتبط با رژیم های غذایی گیاهی فوق فرآوری شده محافظت کنند.

رژیم های غذایی گیاهی نه تنها باعث افزایش طول عمر می شوند، بلکه ممکن است از دست دادن عضله را در افراد مسن مبتلا به چاقی کاهش دهند.

آنها در دوران بارداری و شیردهی تا زمانی که نیاز به مواد مغذی را برآورده کنند و همچنین طی فعالیت فیزیکی، ایمن هستند. گفتنی است که این اطلاعات از طریق وب سایت کتابخانه ملی پزشکی آمریکا در اختیار علاقه مندان قرار گرفته اند.

رژیم های گیاهی متعادل و برنامه ریزی شده از نظر محتوای تغذیه ای، کیفیت کلی رژیم غذایی را بر اساس شاخص تغذیه سالم بهبود می بخشد. این افزایش کیفیت به واسطه مصرف موارد زیر رخ می دهد:

– میوه

– سبزیجات غیر نشاسته ای

– غلات کامل

– لبنیات کم چرب

– تخم مرغ

– پروتئین گیاهی

– غذای دریایی

چنین رژیم هایی دارای نمک، شکر افزوده، چربی و کالری کمتری هستند. بنابراین، همه رژیم های غذایی گیاهی با خطرات منفی برای سلامتی همراه نیستند، اما توجه به این نکته مهم است که پیروی از یک الگوی غذایی سالم برای مدیریت خطر بیماری های قلبی، دیابت و سرطان ضروری است.