یک هشدار مهم به زنان گیاهخوار

9 تیر 1403

مطالعات نشان می‌دهد دلیل اینکه تعداد بی‌شماری از مردم به رژیم‌های غذایی گیاهی روی می‌آورند این است که از فواید آن برای سلامتی بهره‌مند شوند، اما این موضوع ممکن است به ضرر استخوان‌های بدن تمام شود.

زنان میانسالی که گوشت نمی‌خورند ممکن است بیشتر از زنانی که به طور منظم گوشت یا ماهی مصرف می‌کنند دچار شکستگی لگن شوند. محققان گمان می‌کنند که شاخص توده بدنی (BMI) پایین و کمبود مواد مغذی در این مورد نقش دارند.

یک پژوهش، خطر شکستگی لگن را در میان یک گروه ۲۶ هزار نفره از زنان گیاه‌خوار، ماهی‌خوار و کسانی که هر از گاهی گوشت می‌خورند در مقایسه با زنانی که به‌طور منظم گوشت می‌خورند، ارزیابی کرد. در طی یک دوره‌ی بیست ساله، پژوهشگران ۸۲۲ مورد شکستگی لگن در میان گروهی از زنانی که موردبررسی قرار گرفته بودند، مشاهده کردند؛ طبق نتیجه‌گیری‌ها، افزایش خطر شکستگی لگن فقط در میان افرادی مشاهده شد که گیاه‌خوار بودند.

یافته‌ها حاکی از این است که افرادی که توده چربی کمتری دارند، در هنگام زمین خوردن، کمبود ماهیچه نسبت به استخوان‌هایشان موجب ضربه دیدن استخوان‌ها می‌شود و زمین خوردن عامل ۹۰ درصد شکستگی‌های لگن است.

مرکز مشاوره حال خوب – دکتر رویا درویش پیشه

گوشت و ماهی منابع بسیار خوبی از چندین ماده مغذی برای سلامت استخوان‌ها از جمله پروتئین، ویتامین B۱۲ و ویتامین D هستند. هرچند این امکان وجود دارد که بیشتر این مواد مغذی را از منابع گیاهی، تخم مرغ و محصولات لبنی دریافت کنید، اما مطالعات قبلی نیز دریافت کمتری از این مواد مغذی را در گیاهخواران نشان داده است.

به گفته‌ی محققان، پژوهش‌های بیشتری لازم است تا بررسی شود که آیا نتایج مشابهی در بین مردان هم وجود دارد یا نه.