

گیاهخواری از سیر تا پیاز

افلاطون، لئوناردو داوینچی، آیزاک نیوتن، مارک توآین، توماس ادیسون، بیل پرل (قهرمان سابق پرورش اندام)، کیلر کوالسکی (کشتی‌گیر سرشناس ۱۴۰ کیلویی) و ادوین موزس (دونده معروف و صاحب مدال المپیک) همگی در یک خصوصیت، اشتراک داشته‌اند: گیاهخواری!

اما شک ندارم که الان می‌پرسید چرا از میان تمام گیاهخواران تاریخ، فقط همین ۸ نفر را مثال زده‌ایم؟! اتفاقاً جواب این سوالتان هم ۸ کلمه است:

«فقط برای رد دو باور شایع اما نادرست»؛ اول این که گیاهخواری باعث می‌شود بهره هوشی آدم، افت کند و دوم این که گیاهخواری آدم را لاغر و نحیف می‌کند. البته برای رد دومین باور شایع (اما نادرست) از مثالهای بزرگتری هم می‌شد و می‌شود استفاده کرد: فیل، کرگدن، گاو میش و گوریل همگی گیاهخوارند و در عین حال، تنومند!

گیاهخواری یعنی پرهیز از گوشتخواری؟!

بله، گیاهخواران با گوشت قرمز و فرآورده‌های آن میانه خوبی ندارند اما اینطوری هم نیست که در رژیم غذایی‌شان هیچ چیزی جز سبزیجات پیدا نکنید. حتی سرسخت‌ترین گیاهخواران جهان هم علاوه بر سبزیجات، انواع میوه و غلات را مصرف می‌کنند. بعضی دیگر از گیاهخواران هم هستند که سبزیجات را به همراه لبنیات و تخم‌مرغ می‌خورند. در واقع، تمام گیاهخواران را می‌شود به سه گروه بزرگ تقسیم کرد:

گروه اول «صرفاً گیاهخوار»ند. این جماعت را باید سرسخت‌ترین گیاهخواران روی زمین نامید چرا که فقط و فقط از محصولات گیاهی تغذیه می‌کنند و به هیچ عنوان، سراغ گوشت (نه سفید و نه قرمز)، لبنیات و تخم مرغ نمی‌روند. گروه دوم «گیاه لبنیات خوار»ند؛ یعنی علاوه بر انواع گیاه و میوه از محصولات لبنی هم استفاده می‌کنند اما به تخم مرغ و هیچیک از انواع گوشت لب نمی‌زنند.

و نهایتاً گروه سوم که با نام عجیب و غریب «گیاه لبنیات تخم مرغ خوار» شناخته می‌شوند! این جماعت همانطور که از اسمشان برمی‌آید، همه چیزی می‌خورند به جز گوشت.

البته گروه‌های دیگری را هم در تقسیم‌بندی‌های دیگر، می‌شود پیدا کرد. مثلاً بعضی‌ها «میوه خوار»ند؛ یعنی عمدتاً میوه خام می‌خورند اما از دیگر سبزیجات و میوه‌های مغزدار (گردو، بادام، پسته و...) به عنوان مکمل غذایی استفاده می‌کنند. اسم بعضی‌ها را هم می‌شود گذاشت «گیاهخوار پاره‌وقت» چون اینها فقط در ایام و ساعات خاصی، گیاهخواری می‌کنند. عده‌ای از گیاهخواران هم هستند که فقط از گوشت قرمز پرهیز می‌کنند اما با گوشت سفید، میانه بدی ندارند. برنامه پاره‌ای دیگر از گیاهخواران هم به نحوی است که مطابق آن، حق استفاده از کافئین، قند و شکر و غذاهای پرورده را ندارند.

اصلاً چرا آدم‌ها گیاهخوار می‌شوند؟

خب، خیلی‌ها می‌روند سراغ گیاهخواری فقط برای این که از دست اضافه وزنشان خلاص شوند یا اگر وزنشان ایده‌آل است، آن را برای همیشه حفظ کنند. بعضی‌ها هم برای حفظ و یا ارتقای سطح سلامتشان، گیاهخوار می‌شوند. هستند

افرادی که از آلودگی گوشت‌های موجود در بازار نگرانند و ترجیح می‌دهند با گیاهخواری، دور گوشت را برای همیشه خط بکشند. عده‌ای نیز برای این کار، توجیهات دیگری دارند: توجیهات اخلاقی، آئینی، مذهبی و... بعضی‌ها به کشتار حیوانات اهلی برای تامین منابع گوشتی اعتراض دارند. پاره‌ای نیز به مسائل زیست محیطی و بحران جهانی کمبود غذا توجه دارند و البته هستند افرادی که در توجیه گیاهخواری خود، مجموعه‌ای از چند عامل فوق را با هم ذکر می‌کنند.

اما حواستان باشد که ...

...سخت در اشتباهید اگر فکر می‌کنید با گیاهخواری همه بیماری‌هایتان درمان می‌شود. نه! هیچ بیماری‌ای وجود ندارد که با گیاهخواری به طور کامل درمان شود اما با این رژیم غذایی ویژه، می‌شود جلوی بروز بسیاری از بیماری‌ها را گرفت. می‌پرسید کدام بیماری‌ها؟ عرض می‌کنم که: افزایش فشار خون، دیابت، مشکلات قلبی، پوکی استخوان و انواع سرطان (به خصوص سرطان ریه و سرطان کولون). علتش هم البته معلوم است: چون برنامه غذایی گیاهخواری، برنامه‌ای است کم چربی، کم کلسترول و کم کالری. ضمن این که با گیاهخواری می‌توانید خیلی راحت وزن کم کنید و یا پیوسته در وزن ایده‌آلتان باقی بمانید.

آیا گیاهخواران دچار کمبود پروتئین نمی‌شوند؟

نه! این سوال را خیلی از علاقه‌مندان به گیاهخواری مطرح می‌کنند و جواب قطعی‌اش این است که: «خیلی خیلی بعید است!» به این آمار و ارقام توجه کنید: ۱۱ درصد از سیب‌زمینی، ۸ درصد از پرتقال و ۲۶ درصد از لوبیا را پروتئین تشکیل می‌دهد. اگر فکر می‌کنید این درصد از پروتئین درصد ناچیزی است، پس بگذارید مثال دیگری بزنم: نوزادان با تغذیه از شیر مادر طی ۶ ماه اول زندگی، وزنشان دو برابر می‌شود و پروتئین لازم برای این افزایش وزن حیرت‌انگیز را فقط از طریق شیر مادر به دست می‌آورند. حالا فکر می‌کنید شیر مادر حاوی چند درصد پروتئین است؟ ۴۰ درصد یا ۶۰ درصد؟ نه، اشتباه می‌کنید! هیچکدام از این ارقام درست نیست. تنها ۵ درصد از شیر مادر از پروتئین تشکیل شده است، ۵ درصد ناقابل!

از همه اینها گذشته، مگر یک آدم زنده روزانه به چه مقدار پروتئین احتیاج دارد؟ این مقدار که به نام RDA شناخته می‌شود، ۰/۸ است (۸٪). گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن). یعنی یک فرد 60 کیلویی روزانه ۴۸ گرم پروتئین می‌خواهد. البته ورزشکاران و آنهایی که فعالیت بدنی شدیدتری دارند، ممکن است به مقادیر بیشتری (۱ تا ۱/۵ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن) پروتئین نیاز داشته باشند. این مقدار پروتئین به آسانی از طریق گیاهخواری نیز تامین می‌شود. گذشته از اینها، مصرف بیش از حد پروتئین می‌تواند عوارض ناخوشایندی مانند مشکلات استخوانی و آسیب‌های کلیوی در پی داشته باشد. اگر بیش از آنچه بدن نیاز دارد پروتئین مصرف کنید، یکی از این دو اتفاق برایتان پیش خواهد آمد: یا پروتئین اضافه در فرآیندهای اکسیداسیون تجزیه می‌شود و به شکل موادی در می‌آید که به کلیه‌ها آسیب می‌رساند؛ و یا این که به شکل چربی در بدن ذخیره می‌شود. هیچیک از این دو اتفاق هم چندان خوشایند نیست، هست؟!

اما پروتئین حیوانی چیز دیگری است !

بله، محققان به پروتئین منابع حیوانی می‌گویند «پروتئین کامل». چرا؟ چون هر ۹ اسید آمینه «ضروری» در آن وجود دارد. از طرف دیگر هیچ منبع گیاهی واحدی را نمی‌شناسیم که این ۹ اسید آمینه ضروری را به صورت یکجا در اختیارمان بگذارد. اما جای نگرانی نیست! چراکه با مصرف ترکیبی از منابع گیاهی مختلف، می‌شود تمام این اسید آمینه‌های مورد نیاز را برای بدن تامین کرد. مثلاً وقتی برنج را با لوبیا مصرف می‌کنید یا هنگامی که برای صبحانه، کره بادام زمینی را بر روی نان خود می‌مالید، در واقع به پروتئین کامل دست پیدا کرده‌اید.

گیاهخوار داریم تا گیاهخوار!

حذف گوشت قرمز از برنامه غذایی الزاما به این معنا نیست که برنامه غذایی مان سالم و بهداشتی است. یک گیاهخوار را در نظر بگیرید! همین که او از مصرف گوشت قرمز اجتناب می‌کند، مسلما گام بزرگی برای حفظ و ارتقای سلامت خود برمی‌دارد اما اگر همین گیاهخوار پنیر پر چرب و روغن را به وفور مصرف کند، بدیهی است که سلامت او به خطر می‌افتد. چیپس، بستنی و کیک‌های شکلاتی نیز هیچ گوشت قرمزی در خود ندارند، اما آیا مصرف آنها به سلامت انسان لطمه نمی‌زند؟ خیلی از گیاهخواران به اشتباه مقادیر زیادی مواد پرچرب فاقد کالری مصرف می‌کنند و صرفا به این دلخوشند که گوشت قرمز را از برنامه غذایی خود حذف کرده‌اند. چه گیاهخوار باشید چه نباشید، باید به این نکته دقت کنید که برنامه غذایی سالم برنامه‌ای است که کلسترول و چربی‌های اشباع شده‌اش اندک و در عوض سرشار از سبزیجات، میوه، مواد سبوس‌دار و مواد پروتئینی فاقد چربی باشد. می‌رسیم به همان حرف اولمان که: حذف گوشت قرمز از برنامه غذایی الزاما به این معنا نیست که برنامه غذایی مان سالم و بهداشتی است.

حرف آخر

متخصصان تغذیه می‌گویند: اگر برنامه غذایی گیاهخواری را به نحو صحیح و اصولی تدوین کنیم، برای تغذیه مان مناسب و کافی است و می‌توانیم از بروز بیماری‌های خاصی پیشگیری کنیم. حتی این برنامه غذایی را می‌شود برای کودکان هم به کار گرفت بدون این‌که در فرایند رشد طبیعی‌شان اختلالی ایجاد شود. البته بدیهی است که چون کودکان در سنین رشد قرار دارند باید از منابع حاوی کلسیم، آهن و روی بیشتر استفاده کنند و وعده‌های غذایی‌شان متعدد و همراه با میان‌وعده باشد. استفاده از مواد پرچربی در برنامه غذایی کودکان نیز، البته بلامانع است چرا که آنان برای تامین انرژی به آن نیاز دارند.

دکتر محمد کیاسالار