

## نقد و بررسی رژیم های گیاهخواری (۱)

یک گیاه خوار کسی است که از مصرف گوشت (گوشت قرمز، مرغ، غذاهای دریایی و گوشت هر حیوان دیگر) به تنهایی یا محصولات حیوانی (مثل تخم مرغ و لبنیات) خودداری می کند.

### انواع رژیم گیاهخواری

انواع رژیم گیاهخواری	الگوی مصرف رژیم غذایی
Demi-vegetarian (semi-vegetarian)  <u>نیمه گیاه خوار</u>	گاهی اوقات گوشت / مرغ / ماهی می خورد.
Pesco-vegetarian	حذف گوشت و مرغ  (اما شامل ماهی و احتمالاً سایر غذاهای دریایی می شود).  ممکن است شامل لبنیات و تخم مرغ باشد.
Lacto-ovo-vegetarian	حذف تمام غذاهای گوشتی  مصرف مجاز محصولات لبنی و تخم مرغ
Ovo-vegetarian  <u>تخم مرغ گیاه خوار</u>	حذف تمام غذاهای گوشتی و لبنی  مصرف مجاز تخم مرغ
Lacto-vegetarian	حذف تمام غذاهای گوشتی و تخم مرغ  مصرف مجاز مصولات لبنی
Vegan	اجتناب از تمام غذاهای با منشاء حیوانی

	گیاه خواری مطلق
(۴۰-۶۰٪ کالری از غلات کامل، ۲۰-۳۰٪ سبزیجات، ۵-۱۰٪ حبوبات و جلبک دریایی) و گاهی مصرف میوه، مغزها، آجیل و ماهی اجتناب از مصرف گوشت، مرغ، تخم مرغ، لبنیات، شکر تصفیه شده، عسل	Macrobiotic ماکروبیوتیک
معمولاً مبتنی بر میوه های تازه و خشک، آجیل، مغزها و مقادیر کمتری سبزیجات است. رژیم غذایی به طور کلی فقط از غذاهایی تشکیل می شود که منشأ گیاهان را از بین نمی برد.	Fruitarian فروترنیسم

اخیراً رژیم های گیاه خواری بین مردم محبوبیت زیادی را کسب کرده است که از دلایل آن می توان به مواردی مانند رعایت مسائل اخلاقی در راستای حمایت از حیوانات، نگرانی از عوارض استفاده از آنتی بیوتیک ها و محرک رشد برای افزایش سرعت رشد حیوانات برای انسان ، تهدید بیماری های ناشی از حیوانات، احتمال آلرژی به محصولات لبنی و عدم تحمل لاکتوز اشاره نمود. سایر انگیزه های برای گیاهخواری نیز عبارتند از حفظ و ارتقا سلامتی، عوامل زیست محیطی فرهنگی، اقتصادی یا شخصی.



رژیم گیاه خواری با بسیاری از مزایای سلامتی همراه است زیرا حاوی مقادیر زیادی فیبر، اسید فولیک، ویتامین های C و E، پتاسیم، منیزیم و مقادیر زیادی فیتوکمیکال است.

با این حال حذف تمام محصولات حیوانی از رژیم غذایی خطر کمبود بعضی از ترکیبات تغذیه ای خاص مانند ویتامین های ۱۲ B-D، کلسیم را افزایش می دهد مگر اینکه گیاه خواران مرتباً غذاهایی را که با این مواد مغذی غنی شده اند را مصرف نمایند یا مکمل غذایی مناسب دریافت نمایند.

چالش عمده رژیم غذایی گیاه خواری با همه چیز خواری در تامین دریافت مواد مغذی توسط گیاه خواران هست و این که آیا مواد مغذی موجود در گوشت و محصولات حیوانی می تواند به مقدار کافی در غذاهای قابل قبول برای گیاه خواران باشد.

گوشت و فرآورده‌های گوشتی سهم عمده ای در تامین پروتئین، آهن، روی و ویتامین های گروه B را دارند. در مقایسه رژیم‌های غذایی مبتنی بر گیاهان حاوی مقدار بیشتری فولات، فیبر، آنتی اکسیدان‌ها، فیتوکمیکال‌ها و کاروتنوئیدها هستند

## وضعیت دریافت مواد مغذی در گیاهخواران

### (۱) انرژی:

به علت این که غذاهای گیاهی غنی از آب و فیبر می باشند و حاوی درصد کمی از چربی نسبت به غذاها حیوانی هستند بنابراین حاوی انرژی کمی می باشند و رژیم های گیاه خواری بدین دلیل که مقدار بالای فیبر و تراکم کالری کم دارند ممکن است قبل از این که مقدار کافی انرژی توسط شخص گیاه خوار دریافت شود، احساس سیری ایجاد کنند که می تواند در تامین انرژی برای برخی گروه های سنی و فیزیولوژیک مشکل ایجاد کنند به طور مثال کودکانی که رژیم گیاه خواری را دنبال می کنند به دلیل ظرفیت نسبتاً کم معده و نیازهای انرژی برای رشد با مشکلاتی از قبیل عدم دریافت کافی مواد مغذی و اختلال در روند رشد مواجه هستند بنابراین کودکان، ورزشکاران گیاه خوار، زنان باردار و شیرده گیاه خوار جهت تأمین انرژی بیشتر بایستی مصرف غذاهایی مثل انواع مغزها، حبوبات، میوه های خشک و شیر تهیه شده از سویا را جهت تامین انرژی افزایش دهند.

### (۲) پروتئین:

۸۰ تا ۹۰ درصد پروتئین موجود در حبوبات قابل هضم هستند، این مقدار برای پروتئین موجود در غلات و سایر غذاهای گیاهی ۷۰ تا ۹۰ درصد است. بنابراین میزان پروتئین افرادی که تنها به منابع گیاهی جهت تامین پروتئین اکتفا می کنند افزایش می یابد. (برای کودکان دو تا شش ساله ۲۰ تا ۳۰ درصد و برای کودکان ۶ سال و بالاتر ۱۵ تا ۲۰ درصد.)

نوع پروتئین: پروتئین های با منشأ گیاهی و حیوانی از نظر میزان اسیدهای آمینه های ضروری با هم متفاوت هستند.

رژیم های غذایی گیاهی برای جلوگیری از کمبود اسید ضروری باید شامل پروتئین های کاملی باشند که می تواند شامل غذاهای با پروتئین کامل (گوشت یا سویا) یا پروتئین های مکمل (از انواع مکمل پروتئین های گیاهی) باشد.

پروتئین های کامل: نگرانی جهت کمبود اسید آمینه های ضروری برای رژیم های غذایی که شامل گوشت، ماهی، لبنیات، تخم مرغ و یا سویا هستند وجود ندارد. پروتئین های غذاهای حیوانی، کامل یا باکی فیت محسوب می شوند زیرا آنها دارای تمام اسید آمینه های ضروری هستند.



محصولات مبتنی بر سویا از نظر کیفیت با پروتئین حیوانی معادل هستند و منبع مهمی از پروتئین برای گیاه خواران هستند. با این حال، تامین اسید آمینه های ضروری برای نوزادان از اهمیت نسبتاً بالایی برخوردار هستند و سویا از نظر متیونین کمبود دارد و فرمولاهای های مبتنی بر سویا با متیونین جهت رشد کودکان مناسب تر است. همچنین نیاز به اسید آمینه های ضروری با رشد و نمو کاهش می یابد بنابراین پروتئین سویا بدون

متیونین می تواند به عنوان منبع اصلی اسیدآمیننه های ضروری در کودکان بزرگتر از دو سال مورد استفاده قرار گیرد.

پروتئین های ناکامل: پروتئین های گیاهی غیر از سویا، ناکامل تلقی می شوند زیرا فاقد یک یا تعداد بیشتری از اسیدآمیننه های ضروری هستند.

جهت تامین اسیدآمیننه های ضروری جهت گیاه خواران لازم است غذاهای گیاهی به صورت ترکیبی با هم استفاده شوند به عنوان مثال مصرف حبوبات با غلات و حبوبات با انواع مغزها و دانه ها سبب بالا رفتن کیفیت پروتئین مصرفی و تامین اسیدآمیننه های ضروری می شود.

منبع فقیر	منبع غنی	گروه های غذایی گیاهی
لیزین - ترئونین	متیونین - تریپتوفان	غلات
متیونین - تریپتوفان	لیزین - ترئونین	حبوبات
لیزین	متیونین - تریپتوفان	دانه ها
متیونین	لیزین - ترئونین	مغزها، سویا
متیونین	لیزین - تریپتوفان	سبزیجات برگدار

ترجمه: علی رضا زارعی نسب - کارشناس تغذیه