

همیشه گیاهی تندرسی

گم شدن گیاهخواران در جاده سلامت

آیا همه می‌توانند گیاهخوار شوند؟ چه کسانی نباید درگیر این رژیم شوند؟

گزارش پروانه بندپی روزنامه‌نگار

رژیم غذایی گیاهخواری، یکی از الگوهای تغذیه‌ای محبوب در جهان است که بر پایه مصرف مواد غذایی گیاهی شامل میوه‌ها، سبزیجات، غلات، حبوبات، آجیل و دانه‌ها بنیان نهاده شده و معمولاً گوشت، ماهی و سایر محصولات حیوانی در آن، جایی ندارند. این نوع رژیم به دلایل گوناگون از جمله دغدغه‌های اخلاقی نسبت به حقوق حیوانات، نگرانی‌های زیست‌محیطی و تمایل به بهبود سلامت فردی طرفداران زیادی دارد. پژوهش‌های علمی نشان داده‌اند رژیم گیاهخواری می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت نوع ۲، فشار خون بالا و حتی برخی از انواع سرطان کمک کند. با این حال، متخصصان تغذیه تأکید می‌کنند این رژیم باید به درستی برنامه‌ریزی و تنظیم شود تا نیازهای اساسی بدن مانند پروتئین‌ها، آهن، ویتامین B۱۲ و اسیدهای چرب امگا ۳ تأمین شوند.

رژیم گیاهخواری برای این افراد، ممنوع

- کودکان
- زنان باردار
- نوجوانان
- زنان شیرده
- افرادی که به دلیل نوع بیماری یا شرایط بدنی‌شان رژیم غذایی خاصی دارند؛ مثل نارسایی کلیه و ...

رژیم‌هایی با هدف‌های متفاوت

ریحانه ملاحسینی، کارشناس تغذیه به همشهری می‌گوید: در تعیین رژیم گیاهخواری، هدف افراد متفاوت است؛ مثلاً بعضی‌ها به دلیل دغدغه‌های محیط‌زیستی خود گیاهخوار می‌شوند. این افراد هیچ نوع گوشتی مصرف نمی‌کنند، لب به لبنیات و تخم مرغ نمی‌زنند و حتی از محصولات چرم استفاده نمی‌کنند، اما یک عده برای ارتقا و بهبود سلامت خود گیاهخوار می‌شوند که به این افراد باید گفت این تصور که رژیم گیاهخواری، سلامت را تضمین می‌کند، توجیه علمی ندارد و اصلاً توصیه نمی‌شود؛ به خصوص رژیم سفت و سختی مثل وگانیزم (Veganism).



۳ غذاها باید این ۴ ماده را داشته باشند

ملاحسینی می‌گوید: اگر فردی از ما بخواهد که یک رژیم غذایی گیاهخواری استاندارد برایش تنظیم کنیم، حتماً نیاز به مکمل‌یاری (قرص و...) هم دارد، چون اگر تحت مکمل‌یاری قرار نگیرد یا رژیم گیاهخواری‌اش به درستی تنظیم نشود، حتماً دچار کمبودهای ریزمغذی مثل آهن، زینک، امگا ۳ و ب۱۲ می‌شود. منبع اصلی تأمین این چهار مورد، گوشت‌ها هستند و از طریق مصرف سبزیجات به‌طور کامل تأمین نمی‌شوند. در ضمن پروتئین‌های گیاهی نه آن قدر در دسترس ما هستند و نه آن قدر جذب دارند که نیاز بدن ما را تأمین کنند. او می‌گوید: در کشورهای دیگر مکمل‌های مخصوص افراد گیاهخوار موجود است که همه ویتامین‌های مورد نیاز بدن را دارد، اما در کشور ما باید تک‌تک مکمل‌یاری شوند.

۴ رژیم‌هایی برای گروه‌های خاص تر

این کارشناس درباره افراد دارای بیماری زمینهای هم توضیح می‌دهد: افرادی که شرایط خاصی مثل نارسایی کلیه دارند یا دارای بیماری زمینهای مثل دیابت و فشار خون بالا هستند، نمی‌توانند از یک رژیم صرفاً گیاهخواری پیروی کنند. به این افراد یک الگوی غذایی سالم توصیه می‌شود که شامل پروتئین حیوانی هم می‌شود.

عواقب رژیم‌های گیاهخواری

این کارشناس تغذیه درباره عواقب و عوارض رژیم‌های گیاهخواری صرف می‌گوید: گیاهخواری چون فرد را با کمبود ریزمغذی‌ها مواجه می‌کند، می‌تواند منجر به کم‌خونی، بی‌حالی و خستگی، پوکی استخوان و خیلی از مشکلات دیگر شود. توصیه من به عنوان متخصص تغذیه این است که به جای گیاهخوار شدن، گوشت سفید را جایگزین گوشت قرمز کنیم و در کنار آن، سبزیجات و مواد غذایی گیاهی بیشتری را در رژیم غذایی خود بگنجانیم.

انواع گیاهخواران

وگان‌ها (Vegans): از خوردن محصولات حیوانی خودداری می‌کنند؛ به هر شکلی که باشد.

وجترین‌ها (Vegetarians): وجترین‌ها از خوردن گوشت پرهیز می‌کنند، اما خیلی از آنها دور محصولات حیوانی مثل شیر و ماست و تخم مرغ و... را خط نمی‌کشند و اینها را مصرف می‌کنند.



این خوراکی‌ها را با موز نخورید

موز به دلیل راحتی خوردن، طعم و فواید تغذیه‌ای از جمله سطوح بالای پتاسیم، فیبر و ویتامین‌های ضروری مورد علاقه بسیاری از مردم کشورمان و خیلی از کشورهای دیگر دنیاست. با این حال، مانند بسیاری از میوه‌ها غذاهای خاصی وجود دارند که به خوبی با موز جفت نمی‌شوند. ترکیب موز با این غذاها می‌تواند باعث ناراحتی گوارشی شود، جذب مواد مغذی را کندتر کند یا منجر به ایجاد گاز، نفخ یا سوءهاضمه شود.



شیر

ترکیب شیر و موز ممکن است برای همه ایده‌آل نباشد. ماهیت سنگین موز همراه با شیر غنی از پروتئین می‌تواند سرعت هضم را پایین بیاورد و تجزیه مؤثر تر در دستگاه گوارش را برای کسانی که دچار عدم تحمل لاکتوز هستند، این ترکیب می‌تواند منجر به ناراحتی، نفخ یا حتی اسهال شود.



ماست

اگرچه ماست موز اغلب در اسموتی‌ها ترکیب می‌شوند، اما این ترکیب ممکن است هضم‌ناپذیر برای برخی افراد مختل کند. موز برای معده سنگین است و هضم آن به زمان بیشتری نیاز دارد، خود را به سمت دیوار بلفژیاری، در حالی که موجود در ماست به فرآیند هضم متفاوتی نیاز دارد. این عدم تطابق می‌تواند منجر به نفخ و ناراحتی شود.



مرکبات

مرکباتی مانند پرتقال، گریپ‌فروت و لیمو بسیار اسیدی هستند که در ترکیب با موز باعث ایجاد مشکلاتی می‌شوند. موز شیرین و حاوی نشاسته است و ترکیب آن با مرکبات اسیدی می‌تواند تعادل pH معده را بر هم بزند. این می‌تواند منجر به اسیدیت، سوءهاضمه و ناراحتی در برخی افراد شود.

پاسخ به سوالات پزشکی روزنامه‌نگار آرش نیاوندی

دوری از حمام گرم در زمستان، عمر را زیاد می‌کند؟

بحث‌های عجیبی درباره اینکه حذف حمام گرم زمستانی ممکن است عمر را افزایش دهد، مدت‌هاست در فضای مجازی در جریان است اما آیا با پرهیز از حمام معمول زمستانی عمر طولانی‌تری خواهید داشت؟

دما بر طول عمر تأثیر می‌گذارد؟

دمای سرد در انسان و بی‌مهرگان ممکن است فعالیت متابولیک و سپس آنتی‌سپ به دی‌ان‌ای و استرس اکسیداتیو را کاهش دهد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ نشان داد موش‌هایی که دمای بدن‌شان پایین است ۲۰ درصد بیشتر زنده می‌مانند. اگرچه این مطالعه به‌طور خاص رفتار انسان مانند حمام کردن را مورد بررسی قرار نداده است، اما به درک بهتری از چگونگی قرار گرفتن در معرض سرما بر پاسخ‌های فیزیولوژیکی که بر طول عمر و پیری تأثیر می‌گذارد، انجامیده است.

متابولیسم و محیط‌های سرد

در هوای سردتر، بدن انسان انرژی را حفظ و متابولیسم خود را کند می‌کند. این اتفاق تولید رادیکال‌های آزاد را کاهش می‌دهد که مواد شیمیایی مضر مرتبط با پیری و آسیب سلولی هستند. با کاهش استرس اکسیداتیو، بدن ممکن است با سرعت کمتری پیر شود و به این فرضیه که محیط سرد ممکن است باعث افزایش عمر شود، وزن دهد. با این حال، اجتناب از حمام کردن ارتباط مستقیمی با این فواید ندارد. این نظریه به احتمال زیاد بر مبنای آن است که قرار گرفتن در معرض سرما، زمانی که کنترل شده باشد و زیاده از حد نباشد، می‌تواند طول عمر را افزایش دهد؛ به‌عنوان مثال، آب سرد اغلب به دلیل فوایدی که برای گردش خون و سلامت روان دارد، توصیه می‌شود، اما جایگزینی برای بهداشت مناسب نیست.

تکلیف حمام زمستانی

این ادعا که حمام‌نکردن در زمستان می‌تواند طول عمر شما را تا ۳۴ درصد افزایش دهد، فاقد پشتوانه علمی مستقیم است. ارتباط بین قرار گرفتن در معرض سرما و طول عمر وجود دارد، اما بهداشت همیشه یکی از جنبه‌های مهم سلامت باقی خواهد ماند. به جای پرهیز از حمام کردن، دوش آب سرد بگیرد یا مدت کوتاهی را در مکان‌های سرد بگذرانید.

سبک زندگی

ورزش‌هایی برای بهبود درد شانه

درد شانه بیشتر به دلیل بد خوابیدن یا انجام ورزش بدون گرم کردن یا انجام حرکات اشتباه با وزن نه‌عروض می‌شود. برای درمان و بهبود این درد مراجعه به پزشک و فیزیوتراپی به جز موارد شدید نیاز نیست و می‌توان با یک سری حرکات ورزشی درد شانه را تسکین داد.

■ **کشش گردن و شانه:** سفتی در گردن اغلب می‌تواند باعث درد شانه شود. با گنجاندن کشش گردن در برنامه صبحگاهی خود، می‌توانید تنش را در هر دو ناحیه کاهش دهید و راحتی و تعاف پذیری کلی را بهبود بخشید.

■ **زاویه‌های دیوار:** پشت به دیوار بایستید، پاهایتان چند اینچ از آن فاصله داشته باشد. کمر، قسمت بالایی پشت و سر خود را به دیوار فشار دهید تا از هم تراز مناسب اطمینان حاصل کنید. بازوهای خود را تا زاویه ۹۰ درجه بالا بیاورید، آنجا در ارتفاع شانه‌ها و ساعدها مستقیماً به سمت بالا باشند. به آرامی بازوهای خود را به سمت دیوار بلفژیاری، در حالی که آرنج و ساق دست خود را در تماس با دیوار نگه می‌دارید، به آرامی به موقعیت شروع بازگردید. ۱۰ تا ۱۲ بار تکرار با تمرکز بر حرکات کنترل شده و وضعیت بدنی خوب انجام دهید.

■ **گریه-گاو:** از چهار دست و پا شروع کنید، دست‌ها را مستقیماً زیر شانه‌ها و بازوهای خود را زیر باسن‌تان قرار دهید. همزمان با قوس دادن ستون فقرات خود نفس بکشید. در حالی که پشت خود را گرد می‌کنید، بازدم کنید، چانه خود را به سینه خود بچسبانید و تیغه‌های شانه خود را از هم باز کنید.

■ **کشش سینه:** بایستید یا بنشینید، انگشتانتان را پشت سرتان در هم ببندید و بازوهای خود را صاف کنید. در حالی که قفسه سینه خود را باز می‌کنید، به آرامی بازوهای خود را بالا بیاورید و کشش را روی سینه و شانه‌های خود احساس کنید.

■ **رول شانه:** به آرامی شانه‌های خود را با حرکات دایره‌ای به جلو بچرخانید، آنها را به سمت گوش‌های خود و سپس به عقب و پایین ببرید. ۱۰ رول شانه به جلو را با تمرکز بر حرکات ملایم انجام دهید. پس از تکمیل رول‌های رو به جلو، جهت را تغییر دهید و ۱۰ رول شانه را به سمت عقب انجام دهید.

