

پاسخ به کنجکاوی‌های شما درباره دنیای گیاهخواری

# یک سیخ کباب کلم بروکلی لطفا!



مانده کاشیان – شاید برایتان عجیب باشد وقتی در شبکه‌های اجتماعی و صفحات شخصی آدم‌ها در فضای مجازی، ببینید و بشنوید برخی، وقتی به رستوران می‌روند، بین کباب‌برگ و کوبیده و جوجه‌کباب، گل کلم و سبزیجات را برای خوردن انتخاب می‌کنند؛ یا شاید باورش برایتان سخت باشد که یک خانم برای اعضای خانواده‌اش قرمه‌سبزی چرب و پر از گوشت بپزد ولی سهم خودش یک بشقاب سالاد باشد! تعجب نکنید؛ این آدم‌ها «گیاهخوار» یا در اصطلاح و جترین (vegetarian) هستند. کسانی که به شکل کلی از خوردن و آشامیدن خوراکی‌هایی که تولیدشان مستقیم و غیرمستقیم با حیوانات در ارتباط است، پرهیز می‌کنند. البته گیاهخواران، هم غذاهای مختلفی دارند و هم انگیزه‌ها و باورهایی که باعث می‌شود سر سفره‌شان، در جدال بین غذاهای گوشتی و گیاهی، غذای سبز پیروز شود! در پرونده امروز زندگی‌سلام، می‌خواهیم سری به دنیای گیاهخواران بزنیم و انگیزه‌ها و دلایل گیاهخواران را برای انتخاب این سبک از زندگی بررسی کنیم و البته با گفت‌وگو با یک متخصص تغذیه، باید و نبایدها و ضررهای این انتخاب را مرور کنیم. اگر شما هم درباره این حوزه، کنجکاوی‌هایی دارید، همراهی‌مان کنید.

فواید و مضرات گیاهخواری از نگاه یک متخصص تغذیه

## کسب‌و‌هایی که سلامت گیاهخواران را تهدید می‌کند

دکتر «تیرنگ نیستانی» متخصص تغذیه، در گفت‌وگو با زندگی‌سلام و در پاسخ به این که فواید و مضرات گیاهخواری چیست، به نکات خواندنی و قابل توجهی اشاره کرده است که مهم است بدانیم.



### ■ جداماندگی اجتماعی، مهم‌ترین ضرر گیاهخواری

اما گیاهخواری، چه دشواری‌ها و محدودیت‌هایی دارد؟ تجربیات دکتر نیستانی را بشنوید: «در کشوری مثل ایران که تعداد گیاهخواران زیاد نیست مهم‌ترین مشکل این است که تنوع غذایی این گروه کم است و به لحاظ اجتماعی، مشکل‌پدیی می‌کنند؛ مثلاً نمی‌توانند به مهمانی بروند چون برای غذا خوردن با جمع که فقط بحث خوردن یک خوراک و کسب انرژی مطرح نیست و یک پدیده اجتماعی و فرهنگی است، مشکل دارند. مثلاً چرا در جشن تولد، کیک‌تولد می‌گذارند که همه بخورند یا در مراسم ختم، حوا تعارف می‌کنند؟ به این دلیل که این نوعی همراهی و همدلی اجتماعی و مشکل‌شن در شادی‌ها و رنج‌هاست. وجه اجتماعی تغذیه خیلی مهم است و حتی شاید بر بقیه وجوه گیاهخواری غالب باشد؛ امتیاز مهمی که تعداد زیادی از گیاهخواران با توجه به محدودیت‌هایی که وجود دارد، از آن محروم می‌شوند. گیاهخواران معمولاً دچار جداماندگی اجتماعی می‌شوند و فارغ از دورهمی‌های خانوادگی و دوستانه، حتی برای تفریح و خرید هم محدودیت و ملاحظات جدی دارند.»



### ■ کمبود آهن و ویتامین B12، یک خطر جدی برای گیاهخواران

آیا گیاهخواری یک روش تغذیه ای صحیح است؟ اگر نه، چه خطراتی سلامتی گیاهخواران را تهدید می‌کند؟ توضیحات مهم دکتر نیستانی خواندنی است: «از لحاظ پزشکی چیزی که خیلی جدی یک گیاهخوار را تهدید می‌کند، کمبودهای تغذیه ای است که در این میان ریزمغذی‌ها اهمیت بیشتری دارند. گیاهخوارانی که لبنیات یا تخم مرغ می‌خورند، کمتر در معرض خطر کمبود ریزمغذی‌ها هستند اما گیاهخواران مطلق یا خام گیاهخواران، در معرض چند خطر جدی هستند. یکی از مهم‌ترین

### ■ تعدادی از بیماری‌ها، کمتر گریبان گیر گیاهخواران می‌شود

دکتر نیستانی درباره ملاحظات تغذیه ای و فوایدی که مصرف زیاد میوه و سبزیجات می‌تواند متوجه گیاهخواران کند، می‌گوید: «در علم تغذیه، غذاها را بر اساس خواص و مشابهتی که دارند گروه‌بندی می‌کنیم که به آن گروه‌های اصلی می‌گویند. علم روز می‌گوید ما باید در یک سبد غذایی سالم روزانه، تنوع غذایی داشته باشیم؛ یعنی از همه گروه‌های غذایی در آن موجود باشد. در کنار اصل تنوع، تعادل را هم داریم؛ یعنی گروه‌های غذایی سهم‌شان در یک تغذیه سالم یکسان نباشد و این‌ها بستگی به سن و جنس و شرایط فیزیولوژیک و پاتولوژیک افراد دارد. مثلاً میوه‌ها خواص زیادی دارند و گروه بسیار خوبی هستند اما هیچ‌وقت جایگزین گروه غلات، گوشت و پروتئین نمی‌شوند. البته در جدیدترین رویکرد راهنمای غذایی، توصیه می‌کنند برای سلامتی، مصرف گوشت‌های قرمز را به حداقل برسانید و باید سعی کنیم نیمی از بشقاب غذا از منابع گیاهی و سبزی‌ها باشد و بخشی از آن حیوانات و بخش کوچک‌تری گوشت و بیشتر گوشت‌های سفید و نه قرمز. البته این توصیه کلی است و در شرایط و مناطق خاص می‌توان در محتویات این بشقاب غذایی، تغییراتی ایجاد کرد؛ بنابراین به شکل کلی بالا بردن مصرف سبزیجات کار خوبی است و بخشی در آن نیست. خیلی از مطالعات نشان داده مصرف زیاد گوشت، با بسیاری از بیماری‌های غیرواگیر مثل سرطان، پرفشاری خون، چربی خون و بیماری‌های مشابه مرتبط است و می‌توانیم بگوییم اگر آن‌را از برنامه غذایی حذف کنیم، این خطرات کم می‌شود. مطالعات علمی که در حوزه آثار گیاهخواری انجام شده‌است هم همین مسئله را تایید می‌کنند و موارد ابتلا به این بیماری‌ها در گیاهخواران کمتر است؛ البته مطالعات جدیدتر به این نتیجه رسیده که این اتفاق به دلیل گوشت نخوردن نیست بلکه به این دلیل است که گیاهخواران مقدار زیادی سبزیجات مصرف می‌کنند و از فوایدش بهره‌مند می‌شوند؛ یعنی همان توصیه ای که متخصصان تغذیه دارند.»

### ■ گیاهخواری و احساس رضایت درونی

معمولاً گیاهخواری ریشه در باورهای آدم‌ها دارد. دکتر نیستانی در این باره هم توضیحات جالبی دارد: «برخی افراد فکر می‌کنند این که جانوری را از بین ببرند و آن را بخورند، به لحاظ اخلاقی کار درستی نیست اما خب واقعیت این است که این عمل، یک اتفاق معمولی در طبیعت است و ما آدم‌ها هم چه بخواهیم، چه نخواهیم بخشی از طبیعت هستیم. منتها گیاهخواران به واسطه اهمیت دادن به این باورشان، یک حس خوب و یک رضایت درونی دارند.»

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزانه روزنامه خراسان

دوشنبه ۱۲ تیر ۱۳۹۶

۸ شوال ۱۴۳۸ • ۳ جولای ۲۰۱۷

۷۹۶

دیگری که باعث به اصطلاح یونیک شدن آدم می‌شود نگاه می‌کنند. انگار ما آفریده شده‌ایم برای خاص بودن. بوی کباب را حس کنیم و بایی اعتنایی به براق بی کران ترشح شده، فقط کلم بروکلی بخوریم تا خاص باشیم! این دسته از گیاهخواران را درک نمی‌کنم، همان طور همه کسانی را که یک شبه طرفدار محیط زیست، کمک به کره‌ها، تفکیک زباله می‌شوند و ... را درک نمی‌کنم؛ چون رنجی را متحمل می‌شوند که باور ندارند و توجه مثبتی هم دریافت نمی‌کنند.

حق حیات برای دیگر موجودات قائل شد و همین موضوع مبنای تصمیم آن‌هاست. هر چند به اشکال مختلف می‌شود این نگاه را مورد نقد قرار داد اما از جهاتی قابل درک است. اما در بین خیل عظیم گیاهخواران، هستند معدود افرادی که بدون باور به اصل ماجرا، صرفاً گیاهخواری را بر این اساس انتخاب کرده‌اند که آن را پاکلاس و جالب می‌دانند چون باعث می‌شود در جمع متفاوت و خاص باشند. یعنی به این کار هم، به چشم چیزی مثل جراحی بینی، قاب گوشی، دور بازو و هر چیز

گوشت حیوان هیچ! شیر گاو و تخم مرغ هم برای بعضی‌ها شده خط قرمز! اگر روزی همه آدم‌ها گیاهخوار محض شوند تکلیف شیر گاوها و تخم مرغ‌ها چه می‌شود؟ طبیعت انسان طوری است که زیاده‌روی تأثیر بدی روی او می‌گذارد، چه گوشت زیاد بخوریم، چه کلا نخوریم. انگار به نوعی از چرخه طبیعی زندگی و طبیعت که همه چیزش به هم وصل است جدا شده‌ایم. من دوستان گیاهخوار زیادی دارم و به نظر و انتخاب آن‌ها احترام می‌گذارم. بیشتر آن‌ها این موضوع را باور دارند که باید

سامان- از وقتی که پای آدمیزاد به این کره خاکی باز شد، اقتضای زندگی و طبیعت این بود که انسان شکار کند و با پوست آن خودش را گرم نگه دارد و با گوشتش شکمش را سیر کند. حیوانات هم که بنا بر غریزه رفتار و شکار می‌کنند؛ این موضوع، در هستی چرخه تعادل ایجاد می‌کند که به نفع همه گونه‌هاست. این روزها می‌شود به جای پوست حیوانات و شکار آن‌ها و منقرض کردنشان جور دیگری گرم شد. اما این که برای سیر شدن هم سمت حیوانات نرویم، مسئله متفاوتی است. حالا

## چرا بعضی از گیاهخواران قابل درک نیستند؟

چه شد که بشر به گیاهخوار شدن فکر کرد؟

بسیاری از افراد می‌گویند پیشینه گیاهخواری بشر به زمان انسان‌های اولیه می‌رسد؛ آن‌ها از همان ابتدا میوه و سبزیجات می‌خوردند اما چون تعدادی از انسان‌ها جایی زندگی می‌کردند که مواد غذایی گیاهی در آنجا پیدا نمی‌شد، به ناچار حیوانات را کشتند و از گوشت آن‌ها تغذیه کردند. از زمان فیلسوفانی مانند فیثاغورث و افلاطون هم اعتقاد به گیاهخواری، قربانی نکردن حیوانات برای خوردن گوشتشان و رژیم غذایی سالم، بیشتر متداول شد و خب تا همین امروز کمابیش ادامه دارد.

گیاهخواری چیست؟

گیاهخواری یا خام گیاهخواری سبکی از تغذیه و زندگی است که طبق آن، فرد تصمیم می‌گیرد هر نوع ماده غذایی را که اثری از آثار یک حیوان یا مواد پخته در آن باشد، کنار بگذارد و از میز غذایی حذف کند.

چرا گیاهخواران لذت خوردن کباب کوبیده را با سبزیجات کباب‌شده عوض می‌کنند؟

عده‌ای از افراد معتقدند رژیم غذایی گیاهی باعث می‌شود انسان کمتر به بیماری‌های مختلف دچار شود و خوردن گوشت را مضر می‌دانند؛ به همین دلیل یکی از انگیزه‌های اصلی گیاهخوار شدن، داشتن رژیم غذایی سالم است. یکی دیگر از انگیزه‌ها حفظ حقوق حیوانات و جلوگیری از رنج کشیدن آن‌ها به واسطه کشته شدن برای سیر شدن آدم‌هاست. عده دیگری هم کاری به حیوانات و دفاع از آن‌ها ندارند و فقط می‌خواهند با تغذیه گیاهی لاغر شوند و به تناسب اندام برسند.

آیا همه گیاهخواران گوشت را حذف و سبزیجات را جایگزین می‌کنند؟

گیاهخواران به چهار دسته اصلی تقسیم می‌شوند و محدودیت‌های خاص گروه خودشان را دارند: **VEGAN**: افرادی که «وگان» هستند گیاهخوارانی کامل و متعصب‌اند. آن‌ها علاوه بر انواع گوشت، به مواد غذایی مانند تخم مرغ، لبنیات، عسل و ژله هم نه می‌گویند چون منشأ این‌ها هم حیوانی است و ردپایی از حیوانات و البته حشراتی مثل زنبور در آن‌ها پیدا می‌شود. **LACTO – VEGETARIAN**: گیاهخوارانی که در این دسته قرار می‌گیرند احتمالاً معتقدند برای استفاده از شیر حیوانات، لازم نیست آن‌ها را بکشند یا اذیتشان کنند؛ بنابراین به شکل استثنا از لبنیات استفاده می‌کنند. **OVO – VEGETARIAN**: این گروه از گیاهخواران لبنیات مصرف

