

# گیاهخواری چیست؟ + مضرات و معایب

## همه چیز درباره گیاهخواری و خام خواری

### گیاهخواری

گیاهخواری عبارت است از پرهیز از خوردن گوشت جانوران، البته برخی از گیاهخواران از خوردن فرآورده های جانوری نظیر شیر و تخم مرغ نیز خودداری می کنند و حتی با کشتار جانداران مخالفند؛ برای مثال از پوشیدن لباس های چرم پرهیز میکنند. این دسته از افراد گیاهخوار کامل (Veganism) نامیده میشوند.



امروزه گیاهخواران در همه ی کشورها وجود دارند و در برخی کشورها مانند هند این رژیم غذایی ریشه ی تاریخی و مذهبی دارد. با وجودی که در پیش گرفتن رژیم گیاهخواری به شیوه های گوناگونی امکان پذیر است اما وجه مشترک تمام روش ها پرهیز از خوردن گوشت جانوران خونگرم است. برای نمونه به معرفی چند دسته از گیاهخواران میپردازیم:

- گیاهخواران کامل: پرهیز از مصرف هرگونه گوشت و فرآورده جانوری در وعده های غذایی و سایر مصارف نظیر پوشش.

- خام گیاهخواران: غذای مصرفی آنها تنها شامل سبزیجات خام، سالاد و مغزیهات است.
- فروگنیسم ها: تنها از فرآورده ها و میوه های گیاهان استفاده می کنند. معتقدند گیاهان نیز به اندازه ی جانوران حق دارند و نباید به آن ها آسیبی رسانند.
- گیاهخواری حاوی شیر و تخم مرغ: گوشت جانوران را مصرف نمیکنند اما شیر و تخم مرغ میخورند که خود شامل دو دسته ی زرده گیاهخوار (فقط تخم مرغ) و شیرگیاهخوار (فقط شیر) هستند.

## خام خواری

رژیم غذایی دیگری که دلپذیر برخی افراد می باشد، رژیم خام خواری است. خام خواران تنها از غذاهای موجود در طبیعت که طبخ نشده و اقدامی برای آماده شدن روی آن انجام نشده باشد؛ استفاده میکنند. اغلب غذاهای مصرفی آن ها سبزیجات، میوه ها و مغزیهات است. بعضی از آن ها حتی شیر را به صورت خام مصرف می کنند که خطرناک است و احتمال ابتلا به بیماری های مختلف وجود دارد.



تعاریف مختلفی برای رژیم خام خواری وجود دارد و در مقالات مختلف مواد متنوعی به عنوان غذای آنها معرفی می شود. اما به عنوان یک

تعریف کلی برای محصولات مصرفی خام خواران میتوان گفت: به غذایی خام گفته می شود که بیش از 46 درجه سانتی گراد حرارت ندیده باشد و پیش از مصرف فریز نشده باشد. طبق گفته ی پزشکان خام خوار به شخصی گفته می شود که بیش از 75 درصد غذاهای مصرفی اش از مواد خام تشکیل شده باشد.

## آیا گیاهخواری رژیم غذایی ایده آلی است؟

هر رژیم غذایی فواید و ضررهای مخصوص خود را دارد. گیاهخواری نیز از این امر مستثنی نیست. برخی از فواید و مضرات گیاهخواری در پایین یاد شده است.

میوه و سبزی نقش مهمی در تأمین مواد موردنیاز بدن ایفا می کنند و افرادی که از گیاهان به خصوص نوع سبوس دار آن ها استفاده می کنند، افراد سالم تری هستند. مصرف غلات و حبوبات و سبزیجات با پوست آنها و عدم مصرف گوشت خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد. همچنین باعث تناسب اندام بیشتر و کاهش بیماری های قلبی عروقی خواهد بود. از دیگر فواید آن میتوان به کاهش اوره و کلسترول و پاکسازی بدن از مواد زائد اشاره کرد.

برای یک فرد سالم استفاده از همه ی گروه های مواد غذایی لازم است. عناصری مانند آهن، روی، کلسیم و ویتامین D در فرآورده های جانوری یافت می شود؛ پس گیاهخواران ممکن است مبتلا به بیماری های ناشی از کمبود این عناصر شوند. B12 ویتامین مورد نیاز برای تکثیر سلول و خونسازی است که فقط در فرآورده های حیوانی نظیر شیر و جگر یافت میشود و کمبود آن منجر به کم خونی و بیماری های پوستی میشود. پروتئین و نشاسته در رژیم گیاهخواری کمتر است و لذا ممکن است سبب کمبود تغذیه شدید شود.

هدف ما از غذا خوردن تنها راضی کردن معده نیست و تأمین مواد ضروری برای بدن نیز ملاک است. پس به نفع ماست از همه ی گروه های غذایی در رژیم غذایی خود به اندازه و درست استفاده کنیم.

جمع آوری گروه سلامت شابلوط

