هل من الأفضل أن تكون نباتيا؟



الاشاعة: النباتيون أكثر صحةً من متناولي اللحوم.

لقد سمِعتَ العديد من القصص على مدى السنين السابقة بأن اتباع حمية نباتية أفضل لصحتك، ولربما قرأت بعض المقالات التي استضافت مشهورًا أو اثنين من الذين أعرضوا عن تناول اللحوم والمنتجات الحيوانية وخسروا الوزن بطريقة سحرية.

إذًا، هل يساعدك تجنب تناول اللحوم على خسارة الوزن أوتوماتيكيًا؟

أم هل سيساعدك حقًا على العيش بصورة صحية أكثر ولمدة أطول؟

الحقيقة: يمكن أن يصبح متبعو الحمية النباتية غير صحيين إذا كانوا غير حريصين.

هنالك نوعين من الحميات النباتية:

ـ حمية البيض النباتية **lacto**") **Lacto-ovo**" يأتي من اللاتينية للحليب، و"**ovo**" للبيضة).
ـ حمية فيغن أو الحمية الصارمة **vegan**) **strict**).
يُصنَّف معظم النباتيين ضمن حمية البيض النباتية، إذ يتناولون فقط المنتجات غير الحيوانية (الفواكه والخضروات والحبوب والمكسرات وفول الصويا وغيرها)، ولكنهم يتناولون المنتجات الحيوانية الثانوية أيضًا كالبيض واللبن مثلًا.
تقول كاثرين تالماج **Katherine Tallmadge** المتحدثة الرسمية عن أكاديمية التغذية والحميات الغذائية **Academy of Nutrition and Dietetics**: "إن اتّباع حمية البيض النباتية لا تختلف كثيرًا عن كون الشخص متناول للحوم، وذلك وفقًا للإحصائيات الغذائية".
إن النباتيين لا يأكلون أي منتج حيواني على الإطلاق، إذ تستدرك كاثرين تالماج: "يجب أن يكونوا حريصين باختيار أغذيتهم لكي يحصلوا على كافة العناصر الغذائية التي تحتاجها أجسامهم، في المقابل فإن اتباع حمية نباتية يمكن أن تكون من الناحية الغذائية أفضل من أي حمية أخرى، إذ يمكن أن تكون إحدى أكثر الطرق الغذائية صحةً على الإطلاق، وذلك لأننا نعلم أن الأكل النباتي يحمل في طياته من العناصر الغذائية ما يحمي صحتنا بشكل عام".

أظهرت دراسة نقدية مبنية على أدلة أن الحمية النباتية ـ مقارنةً بمتناولي اللحوم ـ مرتبطة بانخفاض معدلات الموت نتيجة الإصابة بأمراض القلب، وانخفاض مستوى الكولسترول (**low density lipoprotein**)، وانخفاض ضغط الدم، وخطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري، وانخفاض مؤشر كتلة الجسم، وأيضًا انخفاض نسبة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة وتقليل معدلات انتشار السرطان بشكل عام.

تقول كاثرين تالماج: "لا تؤدي الحمية النباتية بالضرورة إلى فقدان الوزن، خصوصًا إذا كان الشخص يأكل في المطاعم غالبًا، إذ أنه في كثيرٍ من الأحيان تكون الأطباق النباتية المتوفر في المطعم مليئة بالدهون والجبنة".
يكون من الصعب إيجاد مطعم يقدم برغر فول الصويا أو الرز مع الفاصولياء، كما أن تناول كمية من الباستا أو الرز أو المكسرات أو الجبن تؤدي إلى زيادة الوزن، ووفقًا لتالماج فإن الرغبة بتناول وجبات أخف ذات قيمة متوازنة من البروتين هي ما تجعل العديد من النباتيين يلجؤون إلى تناول الاسماك.

إن الأمر المهم بالنسبة لجميع أنواع النباتيين هو التأكد من أن وجباتهم تحوي على كل أنواع العناصر الغذائية بما فيها البروتين والأحماض الدهنية والحديد والزنك واليود والكالسيوم وفيتامينات د وب ـ12، وكما هو معروف فإن البروتين ضروري لبناء الكتلة العضلية وعمل الأحماض الأمينية ومحاربة الأمراض والشفاء، إذ تصرح تالماج: "يجب على النباتيين تناول فول الصويا للحصول على البروتين النباتي المطابق للبروتين الحيواني، أو يجب عليهم مزج الفاصولياء مع البقوليات، وذلك من أجل الحصول على الأحماض الأمينية والعناصر الغذائية الأساسية".

إن كنت تفكر في اتباع حمية نباتية، فضع في الحسبان الآتي:
1. توجد العديد من الأبحاث المؤكدة حول النتائج الصحية للحمية النباتية، ولكن في شرط اتباعها بصورة صحيحة، إذ أن اتباع حمية نباتية لا تقتصر على استبدال منتجات نباتية مُصنَّعة او ذات قيمة عالية من الدهون باللحوم.
2. يجب الحرص في كلا النظامين النباتيين (حمية البيض وحمية فيغن) على الحصول على العناصر الغذائية الأساسية، ومن المفيد اقتناء كتاب لتعليم الاتباع الصحيح للحمية الغذائية أو مراجعة أخصائي التغذية لتنظيم الغذاء.
3. يجب الحرص على حساب كمية المكسرات المتناولة كمصدر للبروتين خصوصًا إن كنت تحاول خسارة بعض الكيلوغرامات، إذ أن أونصة واحدة من المكسرات تحوي نحو 180 سعرة حرارية، و5 غرامات من البروتين، كما يجب عليك تناول من 20 إلى 30 غرام من البروتين في الوجبة الواحدة، إذًا يجب عليك تناول آلاف السعرات الحرارية من المكسرات من أجل الحصول على كمية البروتين التي تحتاجها لتكون بصحة جيدة، ووفقًا لتالماج فإنه طعام صحي، لكنه غني بالدهون والسعرات الحرارية، لذا تأكد من استكمال نظامك الغذائي بمجموعة متنوعة من البروتينات النباتية.

- التاريخ: 2021-12-11
- التصنيف: طب

#نظام غذائي #نباتي #الحمية النباتية #تغذية

المصطلحات

- **الكثافة (Density)**: هي النسبة الكائنة بين كتلة جسم و حجمه. ففي النظام المتري، يتم قياس الكثافة بواحدة الغرام لكل سنتمتر مربع (أو كيلوغرام في اللتر). وتبلغ كثافة الماء 1 غرام لكل سنتمتر مكعب، والحديد 7.9 غرام لكل سنتمتر مكعب، أما الرصاص 11.3 غرام لكل سنتمتر مكعب.

المصادر

- WebMD
- الصورة

المساهمون

- ترجمة
  - نور فرقان
- مُراجعة
  - شروق محمود
- تحرير
  - رأفت فياض
- تصميم
  - فاطمة العموري
- نشر
  - آلان حسن