

مزایای غذاهای گیاهی

مزایای رژیم وگن برای سلامت

چند دهه پیش، بیشتر تحقیقات در مورد رژیم‌های گیاهی به مشکلات سلامتی می‌پرداختند که این شیوه «آلترناتیو» برای تغذیه ایجاد می‌کنند. اما این رویه از بیست سال اخیر تغییر کرده است، و در حال حاضر توجه مردم معطوف به مزایایی است که در اثر حذف غذاهای حیوانی از وعده‌های غذایی به دست می‌آید.

در اینجا چند مورد از مزایای رژیم‌های گیاهی را خلاصه می‌کنیم:

- غذاهای گیاهی حاوی فیتوکمیکال هستند. فیتوکمیکال‌ها ترکیباتی هستند که تنها در گیاهان یافت می‌شوند و می‌توانند خطر حمله قلبی، سرطان و سایر بیماری‌ها را کاهش دهند.
- در غذاهای گیاهی مقدار زیادی فیبر وجود دارد، و همین باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان، بیماری‌های قلبی و چاقی مفرط می‌شود. فیبر در غذاهای حیوانی یافت نمی‌شود، و افرادی که از رژیم‌های غذایی متداول آمریکایی که گوشت در آنها خوراک اصلی است استفاده می‌کنند، معمولاً به اندازه کافی فیبر دریافت نمی‌کنند.
- غذاهای گیاهی کلسترول ندارند. حتی گوشت‌های سفید مثل گوشت مرغ یا خرچنگ هم حاوی مقادیر زیادی کلسترول اند، و مقدار کلسترول در غذاهایی مثل لبنیات و تخم‌مرغ خیلی بالاست.
- غذاهای گیاهی چربی اشباع کمی دارند. چربی اشباع موجود در رژیم غذایی آمریکایی‌ها از غذاهایی مثل گوشت و لبنیات ناشی می‌شود. جایگزین کردن چربی اشباع با چربی غیراشباع یا کاربوهدرات‌های پیچیده می‌تواند در کاهش فشار خون مفید باشد.
- بعضی از غذاهای گیاهی مثل زیتون و دانه‌های روغنی پرچربند، اما چربی آنها سالم است.
- غذاهای گیاهی منبعی عالی برای مواد مغذی مثل فولات، پتاسیم، ویتامین ث و ئی هستند که تمامی‌شان در پیشگیری از بیماری‌های مزمن نقش دارند.

تحقیق در مورد رژیم غذایی و بیماری‌های سخت پیچیده و مناقشه‌انگیز است، و تلاش برای یافتن شواهدی در جهت مزایای رژیم‌های گیاهی (خصوصاً رژیم‌های وگن) به آن سادگی که فکر می‌کنید، نیست.

تحقیقات در مورد گیاهخواران و وگن‌ها

خیلی از اطلاعاتی که در حال حاضر در مورد تأثیرات رژیم‌های گیاهی بر سلامت در اختیار داریم، از این چند تحقیق بزرگ اپیدمیولوژیک به دست آمده‌اند (این تحقیقات به دلیل هزینه‌بر بودن کمتر انجام می‌شوند).

- تحقیق آینده‌نگر درباره سرطان و تغذیه - آکسفورد (EPIC-Oxford) در انگلستان و با شرکت ۶۵۴۲۹ نفر انجام می‌شود که تعداد زیادی از آنها گیاهخوار هستند.
- یک تحقیق بر روی جامعه کلیسای منتظران ظهور روز هفتم AHS-2 که در سال ۲۰۰۲ شروع شد و در سال ۲۰۰۷ تعداد شرکت‌کننده‌های آن به ۹۶۱۹۴ نفر رسید. جامعه آماری این تحقیق از تمامی پنجاه ایالت امریکا و همچنین کشور کانادا انتخاب شده‌اند، و یافته‌های اولیه بر اساس پرسشنامه‌های پر شده توسط شرکت‌کنندگان به دست آمده است. افراد پیروی کلیسای منتظران ظهور روز هفتم تنها گروه گیاهخوار یا وگن امریکایی هستند که درصد بروز بیماری در آنها مورد مطالعه قرار گرفته است. کلیسای آنها پیروانش را به گیاهخواری دعوت می‌کند و ۳۸ درصد از شرکت‌کنندگان در تحقیق AHS-2 گیاهخوار هستند. پیروان این مذهب کمتر به سراغ سیگار یا نوشیدنی‌های الکلی می‌روند، و سوژه مناسبی برای مقایسه تفاوت‌های میان گیاهخواران و گوشت‌خواران هستند.
- یافته‌های دیگری هم از تحلیل پنج تحقیق دیگر که به بررسی گیاهخواران انگلستان، امریکا و آلمان پرداخته‌اند، به دست آمده است.

بیماری‌های قلبی

افرادی که از رژیم‌های گیاهی تغذیه می‌کنند، چربی اشباع و کلسترول کمتر مصرف می‌کنند و غذای آنها سرشار از ترکیباتی است که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. تحلیل پنج آزمایش بزرگ نشان داد که خطر مرگ و^۱میر ناشی از بیماری‌های قلبی در میان گیاهخواران، ۲۴ درصد نسبت به گوشت‌خواران کمتر است.

به علاوه تعداد دیگری از مطالعات نشان داده‌اند که انتخاب رژیم گیاهی باعث پایین آمدن کلسترول خون و میزان ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود (در فصل ۱۳ به طور مفصل به این موضوع خواهیم پرداخت). شواهد محکمی وجود دارند که اثبات می‌کنند مقدار کلسترول خون گیاهخوارها از گوشت‌خوارها کمتر است، و وگن‌ها نسبت به دو گروه قبل از پایین‌ترین میزان سطح کلسترول در خون برخوردارند.

در جدول زیر به مقایسه مقدار کلسترول در خون وگن‌ها، همه‌چیزخوارها، گیاهخوارهای لاکتو اوو و افرادی که فقط گوشت ماهی می‌خورند، و نیز مقدار کلسترولی که برنامه آگاهی ملی در مورد کلسترول اعلام کرده است، می‌پردازیم.

متوسط مقدار کلسترول و تری‌گلیسیرید²ⁱⁱ

مقدار مطلوب	وگن‌ها	گیاهخوارهای لاکتو اوو	گیاهخوارهای پسکو (این گروه فقط ماهی می‌خورند و از گوشت‌های دیگر استفاده نمی‌کنند)	همه‌چیزخوارها
مقدار کلی کلسترول	کمتر از ۲۰۰ مگ	160	185	201
کلسترول LDL	کمتر از ۱۰۰ مگ	90.3	106	121
کلسترول HDL	بیشتر از ۶۰ مگ	52	57	55
نسبت مقدار کل کلسترول به کلسترول HDL	iii زیر ۳.۵:۱	3.1	3.3	3.7
تری‌گلیسیرید	زیر ۱۵۰ مگ	86	108	107

مقدار کلسترول LDL و کلسترول HDL از مقدار کلی کلسترول مهم‌تر است. کلسترول LDL به کلسترول «بد» شهرت دارد و باعث بروز بیماری‌های قلبی می‌شود. اما HDL کلسترول «خوب» یا کلسترول محافظ است. نسبت مقدار کل کلسترول به کلسترول HDL بهترین شاخص برای تعیین ریسک است و هرچه این نسبت کمتر باشد بهتر است.

i National Cholesterol Education Program

ii مقدار چربی لیپید که از ۱۷ تحقیق در مورد جمعیت ساکن نیمکره غربی بین سال‌های ۱۹۸۰ تا ۲۰۰۳ به دست آمده است. مقدار متوسط کلسترول خون که در این جدول آمده است از هفده تحقیق انجام شده روی جمعیت نیمکره غربی در سال‌های ۱۹۸۰ تا ۲۰۰۳ گرفته شده است

iii مقدار کلی کلسترول خون شما نباید بیشتر از ۳.۵ برابر مقدار کلسترول HDL باشد.

مقدار کلی کلسترول در وگن‌ها معمولاً زیر ۲۰۰ میلی‌گرم است، و مقدار کلسترول LDL خون‌شان هم معمولاً پایین است. با اینکه مقدار کلسترول HDL خون آنها کم است، نسبت میان مقدار کلی کلسترول‌شان به کلسترول HDL، در مقایسه با گیاه‌خوارهای لاکتو اوو، ماهی‌خوارها و گوشت‌خوارها بهتر است. مقدار تری‌گلیسرید خون وگن‌ها هم که نوعی چربی و نشانه‌ای برای آمادگی برای بیماری‌های قلبی است، کمتر است.

بیماری پرفشاری خون

اولین بار در نیمه اول قرن بیستم بود که توجه دانشمندان به تأثیر رژیم‌های گیاه‌خواری در کاستن از فشار خون جلب شد. در سال ۱۹۲۶ یک محقق اعلام کرد که فشار خون دانش‌جویان گیاه‌خوار یک کالج بعد از دوهفته گوشت‌خواری افزایش پیدا کرده است.^۳ تحقیقات بیشتر در مورد جمعیت کلیسای منتظران ظهور روز هفتم هم نشان داد که گیاه‌خواران نسبت به همه‌چیزخوارها از فشار خون کمتری برخوردارند و درصد ابتلا به بیماری پرفشاری خون میان آنها کمتر از همه چیزخواران است.^۴ تحقیقات دیگری هم اثبات کرده‌اند که فشار خون وگن‌ها از فشار خون گیاه‌خواران لاکتو اوو کمتر است. در یک تحقیق که در انگلستان انجام شده بود معلوم شد که گوشت‌خوارها دو و نیم برابر بیشتر از وگن‌ها در معرض خطر ابتلا به بیماری پرفشاری خون قرار دارند.^۵

دلیل اینکه چرا و چگونه درپیش گرفتن رژیم غذایی وگن به کاستن از فشار خون کمک می‌کند، هنوز معلوم نشده است. از دلایل آن می‌شود به وزن کمتر و دریافت سدیم کمتر اشاره کرد، اما عوامل دیگری هم باید وجود داشته باشند. رژیم‌های سرشار از میوه‌ها و سبزیجات هم باعث کاستن از فشار خون می‌شوند، و می‌توان آن را عاملی دیگر در جهت تأثیر حفاظتی رژیم‌های گیاهی دانست. خیلی از متخصصان معتقدند که ترکیبی از این عوامل باعث نقش حفاظتی رژیم‌های گیاهی در کاستن از فشار خون می‌شود.

وزن بدن

دانشمندان وزن بدن را با توجه به شاخص جرم بدن (BMI)^{iv} تعیین می‌کنند که با اندازه‌گیری وزن بر حسب قد به دست می‌آید. این شاخص راه خیلی خوبی برای تعیین وزن نیست، چون در آن حجم ماهیچه‌ها (که وزن‌شان بیشتر از چربی است) محاسبه نمی‌شود، اما در هر صورت وسیله مفیدی برای مقایسه وزن افراد است.

BMI مطلوب حدود ۲۰ تا ۲۵ است. داشتن BMI بالاتر از ۲۵ نشانه چاقی، و بالاتر از ۳۰ نشانه چاقی مفرط است. در دو جدول پایین یافته‌های به دست آمده از جمعیت کلیسای منتظران ظهور روز هفتم و گیاه‌خواران بریتانیایی

را با هم مقایسه کرده‌ایم. می‌توانید ببینید که در هر دو گروه، وگن‌ها نسبت به لاکتو اووها و افرادی که از رژیم‌های شبه‌گیاهخواری پیروی می‌کنند، از BMI کمتری برخوردارند.

6 شاخص جرم بدن در پیروان کلیسای منتظران ظهور روز هفتم				
گوشت‌خوارها	شبه‌گیاهخوارها	گیاهخوارها پسکو (که جز ماهی گوشت دیگری (نمی‌خورند)	لاکتو اووها	وگن‌ها
28.8	27.3	26.3	25.7	23.6
7 شاخص جرم بدن گیاهخوارهای بریتانیایی (گرفته شده از تحقیق Epic-Oxford)				
گوشت‌خواران	گیاهخوارهای پسکو	گیاهخوارهای لاکتو اوو	وگن‌ها	
24.4	23.4	23.4	22.5	مردان
23.5	22.7	22.7	22	زنان

سایر شرایط ابتلا به بیماری‌های مزمن

اطلاعات اولیه به دست آمده از جمعیت کلیسای منتظران نشان داده است که درصد احتمال ابتلای به دیابت در وگن‌ها نصف گوشت‌خواران است. اضافه وزن یکی از دلایل ابتلا به دیابت است، اما تحقیقات نشان داده است که صرف داشتن شاخص جرم بدنی پایین‌تر در وگن‌ها باعث ابتلای درصد کمتری از آنها به دیابت نشده است.

تحقیقات نشان می‌دهند که درصد کمتری از گیاهخوارها به سنگ کلیه یا کیسه صفرا دچار می‌شوند، و به دلیل مصرف فیبر بیشتر، کمتر در معرض خطر به ابتلا به بیماری‌های روده مانند بیماری دیورتیکولی^۷ قرار دارند. در بین جمعیت کلیسای منتظران هم احتمال مبتلا شدن گیاهخوارها به زوال عقل، کمتر از گوشت‌خوارها است. اما هنوز هیچ اطلاعاتی در مورد نقش رژیم گیاهی در پیشگیری از این بیماری‌ها به دست نیامده است.

رژیم‌های گیاهی و سرطان

تحقیق درباره ارتباط رژیم غذایی و ریسک ابتلا به سرطان موضوعی بسیار دشوار است. سرطان بیماری پیچیده‌ای است و هنوز عوامل ایجاد کننده آن به درستی شناخته نشده‌اند. نکته اینست که ما می‌توانیم میزان و نحوه تأثیر رژیم غذایی بر فشار خون را بررسی کرده، و چگونگی اثرگذاری آن بر بیماری‌های قلبی را پیشبینی کنیم. اما هنوز پارامترهای چندانی که در خون موجود باشند و به شکل ساده و سراسر با ابتلا به بیماری سرطان رابطه داشته باشند، کشف نشده‌اند.

شواهدی کشف شده‌اند که نشان می‌دهند شکل تغذیه افراد در کودکی می‌تواند بر ریسک ابتلای آنها به سرطان در بزرگسالی تأثیر بگذارد، به این معنا که تشخیص رابطه میان رژیم غذایی و سرطان بدون عادت‌های غذایی طولانی مدت امکان‌پذیر نیست. به‌علاوه به دلیل پیچیده بودن سرطان، احتمال دارد که این بیماری توسط فعل و انفعالات میان ترکیبات غذایی مختلف، و همین‌طور ترکیباتی که تا بحال کشف نشده‌اند، ایجاد شود. به همین دلیل هنوز اطلاعات محکمی درباره اینکه چه نوع رژیم غذایی می‌تواند از ابتلا به سرطان پیشگیری کند، در دست نداریم. بر اساس معدودی از تحقیقات نرخ ابتلا به سرطان میان گیاهخواران از همه چیزخوارها کمتر است، اما بیشتر تحقیقات اختلاف قابل توجهی بین این دو گروه از جهت ابتلا به سرطان نشان نداده‌اند.

محیط روده بزرگ گیاهخواران (که شامل میزان اقسام باکتری‌ها و آنزیم‌ها می‌شود) با روده بزرگ گوشت‌خوارها متفاوت است، و به نظر می‌رسد که گیاهخواران به همین دلیل کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان روده هستند. این امر تاحدی به دلیل مصرف زیاد فیبر است که یکی از عوامل پیشگیری از سرطان روده محسوب می‌شود. به‌همین ترتیب گیاهخوارها و وگن‌ها میوه و سبزی زیادی می‌خورند و نسبت به گوشت‌خوارها آنتی‌اکسیدان بیشتری مصرف می‌کنند. عموماً فکر می‌کنند که همین عامل از خطر ابتلا به سرطان می‌کاهد، در حالی که این عقیده در چند سال اخیر و با انجام تحقیقاتی که این رابطه را نشان نداد، تضعیف شده است. همچنین مصرف غذاهای تهیه شده از سویا را برای پیشگیری از سرطان پستان و پروستات مفید می‌دانند، در حالی که این گفته هم نیاز به تحقیقات بیشتر دارد.

اگرچه هنوز دلایل محکمی برای اثبات نقش غذاهای گیاهی در پیشگیری از سرطان به دست نیامده است، شواهدی در رابطه با عاملیت بعضی از غذاهای حیوانی در ابتلا به سرطان وجود دارد. شواهدی هست که گوشت‌های قرمز و فرآوری شده خطر ابتلا به سرطان‌های روده، معده و احتمالاً مثانه را افزایش می‌دهند. گروهی از محققان

معتقدند که تأثیر حذف گوشت از رژیم غذایی در پیشگیری از سرطان روده، حتی از تأثیر مصرف فیبر هم بیشتر است. دیگران هم معتقدند که خوردن گوشت در جوانی باعث ابتلا به سرطان پستان در سنین بالاتر می‌شود. حتی شواهدی هم مبنی بر ارتباط میان مصرف زیاد لبنیات و بالا رفتن ابتلا به سرطان پروستات کشف شده است.

بر اساس این یافته‌ها، شاید بشود ادعا کرد که وگن‌ها کمتر از سایرین در معرض خطر ابتلا به سرطان قرار دارند، اما هنوز در این زمینه تحقیقات کافی که بتواند منجر به نتیجه‌گیری قطعی بشود، انجام نگرفته است. همچنین به دلیل یافته‌های ضد و نقیض هنوز قادر به تعریف رژیمی که ضدسرطان باشد هم نیستیم. متخصصان سرطان پیروی از رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات، فیبر و فیتوکمیکال‌های گیاهی، و کاستن از چربی‌های حیوانی را برای پیشگیری از سرطان توصیه می‌کنند. به این ترتیب می‌شود گفت رژیم غذایی وگن از امتیاز پیشگیری از سرطان برخوردار است.

در مورد تحقیق چین^{vi} چه می‌شود گفت؟

احتمالاً به این فکر افتاده‌اید که چرا در این فصل از تحقیق چین حرفی نزنیم؟ در تحقیق چین مصرف دو دسته غذاهای حیوانی و غذاهای گیاهی، و متوسط ابتلا به بیماری‌ها در استان‌های مختلف چین، عمدتاً در دهه ۱۹۸۰ مورد بررسی قرار گرفت. تحقیق نشان داد که در هر استانی که مصرف غذاهای گیاهی بیشتر بوده است و از غذاهای حیوانی اجتناب شده است، نرخ ابتلا به بیماری‌های مزمن مثل بیماری‌های قلبی و خیلی از سرطان‌ها پایین آمده است. تحقیق چین از نوع تحقیقات اکولوژیک است که همانطوری که در فصل ۲ توضیح دادیم، در آن گروه‌های جمعیتی (و نه افراد) مورد بررسی قرار می‌گیرند. تحقیقات اکولوژیک می‌توانند به اطلاعات ما درباره تغذیه و سلامتی بیفزایند، یا حتی فرضیه‌هایی را مطرح کنند که سرمنشأ تحقیقات جدید باشند، اما از دیگر تحقیقات اپیدمیولوژیک ضعیف‌ترند.

به‌علاوه این واقعیت که خیلی از شرکت‌کنندگان در تحقیق چین گیاهخوار یا وگن نبودند، استخراج نتایج دقیق در مورد منافع این رژیم‌ها برای سلامت را غیرممکن می‌کند. این گفته‌ها را نباید به منزله نقدی بر تحقیق چین تلقی کنید، منظور اینست که این تحقیق برای هدف ما در این فصل که توصیف تحقیقات انجام شده روی سلامت وگن‌ها است، فایده‌ای ندارد.

خطراتی که سلامت وگن‌ها را تهدید می‌کند

وگن‌ها درصد کوچکی از جمعیت دنیا را تشکیل می‌دهند، و به همین دلیل جمع‌آوری اطلاعات در مورد نرخ ابتلای آنها به بیماری‌ها کار سختی است. داده‌های کمی که در دست داریم نشان می‌دهند که وگن‌ها از وزن کمتر، فشار خون پایین‌تر و میزان کمتر کلسترول خون برخوردارند که همه اینها می‌توانند در جهت حفاظت از آنان در برابر بیماری‌های مزمن مفید باشند. فقط یک تحقیق نشان داده است که نرخ شکستگی استخوان لگن در میان وگن‌ها بیشتر از گوشت‌خوارها است، که می‌تواند دلیلش مصرف کمتر کلسیم این دسته از افراد باشد.

شاید این یافته‌ها در نظر شما خیلی هیجان‌انگیز نباشد. نکته اینست که ما در این کار حق انتخابی نداشته‌ایم و اینها تمام تحقیقاتی است که در این زمینه انجام گرفته است. تمام آنچه که راجع به رژیم‌های استاندارد وگن و ویژگی‌های سلامت‌بخش وگن می‌دانیم اینست که به احتمال زیاد وگن‌ها کمتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن قرار دارند. و این حکم اگرچه به احتمال زیاد صحیح است، هنوز شواهدی برای اثبات آن در دست نداریم.

در هر حال می‌دانیم که برای حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری باید بر تعداد غذای گیاهی در رژیم‌مان اضافه، و از تعداد غذاهای حیوانی کم کنیم. برای کسانی که حاضرند برای سلامت خود سبک زندگی‌شان را تغییر بدهند، وگن شدن راهی سودمند است، و در فصل بعد بیشتر به این نکته خواهیم پرداخت.

1

2

3

4

5

6

7