

تغذية

ناتالي عقيقي غرّة
دائرة الشؤون الصحيةكيف نتخلّى عن اللحوم والدجاج والأسماك
من دون خسارة المعادن والفيتامينات؟

ما نعيشه اليوم من أزمة اقتصادية ومالية خانقة، اجبر عددا كبيرا من اللبنانيين على اختيار بدائل من اللحوم والدجاج والأسماك واجبرهم على استبدالها بالمواد النباتية، بسبب الغلاء الذي طرأ على أسعارها. فكيف يمكن استبدال هذه المأكولات المفيدة لجسم الانسان من دون خسارة المعادن والفيتامينات التي تحتويها؟

فوائد النظام الغذائي النباتي:

• الحفاظ على النحافة ونقص الوزن: ان النظام الغذائي المعتمد على النبات يعمل بشكل جيد لخفض السعرات الحرارية مع ضمان استهلاك ما يكفي من كمية البروتين. في حين ان مصطلح النباتي لا يعني نباتيا صارما، الا انه يعني ان

اساس النظام الغذائي يعتمد على الاطعمة التي تزرع في الارض، مثل البقوليات والحبوب الكاملة والفاكهة والخضروات، فضلا عن المكسرات والبذور.

• الوقاية من الامراض المزمنة: من المعروف علميا ان الحميات الغذائية التي تحتوي على كميات

كبيرة من الفاكهة والخضروات، يمكن ان تساعد الناس في الوقاية من مجموعة متنوعة من الامراض المزمنة. تساعد الالياف الاضائية والبوليتاسيوم في الوقاية من امراض القلب، وعندما تستبدل الكربوهيدرات المكررة بالاطعمة الكاملة، فانها تساعد الافراد على الابتعاد من مرض السكري.

كما يمكن ان تساعد المواد الكيميائية النباتية الفعالة الموجودة في الفاكهة والخضروات على الوقاية من السرطان ايضا.

• مواد مضادة للاكسدة: النظام الغذائي النباتي يحتوي عادة على عدد متنوع من الاطعمة الملونة، التي تضم مجموعة مختلفة من المواد الغذائية الى جانب الفيتامينات والمعادن المعروفة. على سبيل المثال، تحتوي الفليفلة الحلوة على مجموعة متنوعة من الكاروتينات التي تعمل كمضادات للاكسدة، وتعطيها الوانها البرتقالية والحمراء والصفراء الرائعة.

• حماية لخلايا الجسم: تساهم النباتات ايضا في عوامل قوية توفر الحماية لخلايا الجسم. على سبيل المثال، يحتوي البروكولي على مواد قوية لديها القدرة على استهداف وقتل

خلايا الاستروجين المسببة لسرطان الثدي.

• خفض ضغط دم: يمكن ان يتأثر ارتفاع ضغط الدم، بشكل كبير، بنظام غذائي نباتي. تشير الابحاث التي اجرتها كلية هارفارد للصحة العامة في الاونة الاخيرة الى ان الانظمة الغذائية الغنية بالفاكهة والخضروات، يمكن ان تعمل فعلا على خفض ضغط الدم بشكل كبير. علما ان مع ارتفاع ضغط الدم، يزداد خطر الإصابة بسكتة دماغية او الإصابة بامراض القلب، وهما سببان رئيسيان للوفاة، يعتبر تناول الكثير من الفاكهة مفيدا، كما تبين انك تحتاج الى نحو 8 حصص او اكثر من الفاكهة والخضروات يوميا للحد من خطر الإصابة بنوبة قلبية او سكتة دماغية بنسبة 30%.

يبدو ان النباتيين عموما يتناولون سعرات حرارية يومية اقل مقارنة بالاشخاص التي تتناول اللحوم، مما قد يساعدهم على الحفاظ على وزن صحي. عادة ما تسمح لك الاطعمة النباتية بأن تشعر بالشبع عند تناول عدد اقل من السعرات الحرارية، باستثناء زيت الزيتون والكانولا والزيوت النباتية الاخرى. من المستحسن اختيار الاطعمة النباتية الغنية بالالياف، مثل الفول والبقوليات والخضروات الطازجة. كما ان اختيار الفاكهة الكاملة بدلا من عصير الفاكهة يمكن ان يساعد ايضا.

الفيتامينات والمعادن:

• يشكل نقص فيتامين B 12 خطرا كبيرا على الاشخاص الذين يعتمدون على النظام النباتي، لأن هذا الفيتامين لا يتوافر الا في الاغذية الحيوانية، مثل اللحوم والدواجن والبيض ومنتجات الالبان. على الافراد الذين يتبعون نظاما غذائيا نباتيا ان يتناولوا مكمل B 12 لتفادي النقص على المدى الطويل. يمكن ان نحصل على فيتامين B 12 في الحبوب كالشوفان وفي الحليب والبيض. كما يمكن للاشخاص ان يتناولوا مكملات B 12 عند الحاجة.

• النظام الغذائي النباتي يحتوي على كمية منخفضة من الحديد القابل للامتصاص بسهولة. في كثير من الاحيان، عندما يتبع الافراد نظاما غذائيا نباتيا لا يشمل الاطعمة المدعمة بالحديد، يمكن ان يحصل نقص في الحديد. هناك مركبات مثل oxalates و phytates، موجودة في الاغذية

النباتية التي ترتبط بالكالسيوم والمعادن الاخرى، تمنع امتصاص الحديد في الجهاز الهضمي. لذلك من الافضل تناول الاطعمة الغنية بالحديد مثل جميع انواع البقوليات والمكسرات مع الفيتامين C الذي يساعد على امتصاص الحديد بشكل افضل. الفيتامين C موجود في الفلفل الاحمر، الحامض، البندورة والبروكولي.

• اوميغا 3 موجودة في الاسماك ويمكن الحصول عليه عبر بذور الكتان، البقلة، الجوز وبذور الشيا. كذلك يمكن ان نحصل عليه بواسطة المكملات. عموما، من المستحسن ان يكون لديك نظام غذائي مع توازن في جميع مجموعات الطعام، بما في ذلك الحبوب الكاملة والبقوليات والجوز والخضروات والفاكهة والالبان الخالية من الدسم والدواجن واللحوم القليلة الدهون.

تصنيف
النباتيين

- النباتي الصرف: هو الذي لا يتناول اللحوم، والدواجن، والأسماك، وكل مشتقات الحيوانات بما فيها: البيض، ومنتجات الحليب والجيلاتين.

- شبه النباتي: يضيف بعضهم صفة النباتي على نفسه، على الرغم من انه يتناول بعض المنتجات الحيوانية، وهي تقسم الى فئات عدة:

• نباتي الالبان، والبيض: هو الذي لا يتناول الاسماك، والدواجن، واللحوم، لكنه يتناول البيض ومشتقات الحليب.

• نباتي الالبان: هو الذي لا يتناول الاسماك، والدواجن، واللحوم، والبيض، لكنه يتناول مشتقات الحليب.

• نباتي البيض: هو الذي لا يتناول الاسماك، والدواجن، واللحوم، ومشتقات الحليب، لكنه يتناول البيض.

- المتمثل بالنباتيين: يتناول جميع الاطعمة، بما فيها الاسماك، والدواجن، لكنه لا يتناول اللحوم الحمراء.

