

بررسی ادعاهای پزشک ایرانی مقیم امریکا؛ خام گیاهخواری دوای همه دردهاست؟!

هفته نامه تندرستی نوشت:



مدتی است یک ایمیل دست به دست بین مردم می‌چرخد که ادعاهای یک پزشک ایرانی مقیم آمریکا را درباره فواید عجیب و معجزه‌آسای خام گیاهخواری مطرح می‌کند. دکتر کوروش جعفریان، متخصص تغذیه به این ادعاها پاسخ می‌دهد. نکته‌های مهم مصاحبه دکتر زرین آذر را در این صفحات آورده‌ایم. دکتر جعفریان ادعاهای مطرح شده را جداگانه بررسی کرده است.

خام گیاهخواری نسبت به گوشتخواری و همه چیزخواری برتری دارد.

در رابطه با گیاهخواری، گوشتخواری، خام گیاهخواری و همه چیزخواری باید دید که این مساله از چه دیدگاهی مورد بحث است. از نگاه علم تغذیه بسیاری از ریزمغذی‌ها در منابع حیوانی وجود دارند؛ با این حال نمی‌توانیم بگوییم که کدام یک از این رژیم‌های غذایی بر دیگری برتری دارند چون باید دید، فردی که برای او یکی از این رژیم‌ها در نظر گرفته می‌شود، در چه شرایطی قرار دارد. شاید در یک شرایط خاص رژیم گیاهخواری نسبت به دیگر رژیم‌های غذایی برتری داشته باشد و در منطقه مقابل در برخی از افراد رژیم گیاهخواری نه تنها مفید نیست بلکه می‌تواند مضر هم باشد؛ برای مثال اگر کلسترول و تری‌گلیسیرید خون فردی بالاست، رژیم گیاهخواری می‌تواند تا حدودی مشکل فرد را بهبود بخشد. این رژیم در افرادی که دچار تحلیل عضلانی شده‌اند و یا با مشکل سوءتغذیه مواجه هستند اصلاً نمی‌تواند رژیم خوبی باشد. اما در رابطه با خام گیاهخواری هم یک مساله مهم وجود دارد؛ اینکه اجرا کردن این رژیم غذایی بسیار سخت است و می‌تواند بدن را با مشکلاتی مواجه کند؛ همچنین در این نوع رژیم برای تأمین مواد مورد نیاز بدن باید حجم زیادی از مواد گیاهی مصرف شود که عملاً خیلی از افراد نمی‌توانند آن را انجام دهند.

فرایند پخت غذا باعث می‌شود که بسیاری از مواد مغذی و با ارزش غذاها گیاهان از بین بروند؛ به همین دلیل خام گیاهخواری حتی بهتر از گیاهخواری است.

اینکه مواد مغذی گیاهان در اثر حرارت آسیب می‌بینند، در رابطه با بعضی از مواد مغذی درست است و

می‌توان به اسید فولیک و ویتامین C اشاره کرد. پس اگر سبزی‌ها به شکل خام مصرف شوند بهتر است چون ویتامین C آنها حفظ می‌شود. ولی پروتئین، املاح، چربی و کربوهیدرات در اثر حرارت هیچ مشکلی پیدا نمی‌کنند. اما برخی دیگر از مواد غذایی برای اینکه شانس جذب مواد مغذی آنها بالا برود باید حتماً حرارت ببینند؛ مثلاً ماده لیکوپن که در گوجه فرنگی وجود دارد در اثر حرارت راحت‌تر جذب بدن می‌شود. مساله‌ای که معمولاً خام گیاهخوارها مطرح می‌کنند این است که ترکیب پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها به هنگام پخت، باعث ایجاد ترکیبات سمی در بدن می‌شود که این مساله اثبات شده و علمی نیست.

گیاهخواری به درمان همه بیماری‌ها به ویژه سرطان کمک می‌کند.

احتمال ابتلا به برخی از سرطان‌ها با مصرف سبزیجات می‌تواند کاهش پیدا کند؛ برای مثال سرطان‌هایی چون سرطان پستان، پروستات و تخمدان که وابسته به هورمون هستند، در گروه این سرطان‌ها قرار می‌گیرند ولی هیچ تحقیق علمی درباره اینکه خام گیاهخواری باعث درمان سرطان می‌شود وجود ندارد؛ حتی در برخی از موارد سرطان، فرد باید مصرف یکسری از مواد گیاهی را حذف کند تا بهبود حاصل شود که در این رابطه می‌تواند به سویا اشاره کرد.

افراد خام گیاهخوار برای تأمین کلسیم و پروتئین هیچ احتیاجی به دارو، ویتامین و مکمل غذایی ندارند.

چنین ادعایی درست نیست و بدن به ویتامین و املاح احتیاج دارد که این مواد باید حتماً از مواد غذایی تأمین شوند. منابع گیاهی یا غذاهای گیاهی برای تأمین برخی از ویتامین‌های ضروری بدن، معمولاً فقیر هستند. رژیم خام گیاهخواری یک رژیم سنگین و سخت است و با حذف گوشت و لبنیات مشکلاتی برای این افراد به وجود می‌آید. به همین دلیل در رژیم‌های خام گیاهخواری و گیاهخواری متخصص تغذیه باید برای این دسته از افراد مکمل تجویز کند.

اسیدهای آمینه ضروری و اسیدهای چرب ضروری بدن از طریق خوردن گیاهان تأمین می‌شود و نیاز به مصرف گوشت نیست. گوشت، علت اصلی سکته قلبی، افزایش کلسترول خون و سرطان‌هاست.

اینکه منابع غذایی حیوانی باعث افزایش کلسترول و سکته قلبی می‌شود، درست است و منابع گیاهی، اسید آمینه و اسیدهای چرب را می‌توانند تأمین کنند؛ به شرطی که رژیم خام گیاهخواری، خوب برنامه‌ریزی و انجام شود. انجام رژیم خام گیاهخواری بسیار سخت است؛ مثلاً برای تأمین کربوهیدرات مورد نیاز، فرد باید 20 تا 24 عدد موز بخورد که برای بیشتر افراد سخت و غیرممکن است. اسید آمینه گیاهی کیفیت کمتری دارد؛ با این حال مانع بالا رفتن کلسترول و چربی می‌شود و برای سلامت قلب مفید است ولی از طرفی در خام گیاهخواری مشکل بالا رفتن هموستتین خون وجود دارد که خود این ماده شانس بیماری‌های قلبی را بالا می‌برد. رژیم غذایی باید از یک تعادل برخوردار باشد تا مشکلی را برای بدن به وجود نیاورد.

شیر و مواد لبنی نه تنها برای بدن لازم نیست بلکه مضر هم هست. ما فقط باید شیر را در زمان نوزادی بخوریم و بعد از آن بدن نمی‌تواند آنزیم‌های شیر را هضم کند.

برخی از افراد نمی‌توانند به خوبی لاکتوز را جذب و هضم کنند و با خوردن شیر دچار ناراحتی گوارشی می‌شوند؛ همین مساله باعث شده که چنین باورهای غلطی شکل بگیرند و رواج پیدا کنند که به هیچ عنوان علمی هم نیستند. همانطور که برخی از افراد به شیر آلرژی دارند، عده دیگری هم وجود دارند که به برخی از سبزیجات و صیفی جات حساسیت دارند و نمی‌توانند نسخه واحدی برای همه بیچید. شیر بهترین منبع پروتئین و کلسیم است و اگر کسی خودش را از خوردن لبنیات محروم کند به خودش ظلم کرده است.

خوردن شیر، لبنیات و گوشت باعث رشد سلول‌های سرطانی می‌شود.

مطالعات نشان داده که منابع حیوانی احتمال ابتلا به سرطان را بالا می‌برد و منابع گیاهی احتمال ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد. البته احتمال ابتلا به سرطان در صورتی وجود دارد که مقدار استفاده از منابع

حیوانی در حد افراطی باشد.

هر فرد باید 2 تا 10 روز در سال را به روزه آب اختصاص بدهد تا بتواند بدن خود را تنظیم کند. من از طریق روزه آب بیماری گوارشی و کولیت روده بسیاری از افراد را درمان کرده‌ام. اینکه یک نفر چند روز فقط آب بخورد، می‌تواند خطرناک باشد و حتی در برخی از افراد شوک و یا کاهش شدید فشار خون ایجاد کند؛ پس، انجام چنین کاری به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. برخی از افراد از ناآگاهی مردم سوءاستفاده می‌کنند و می‌خواهند با حرکت کردن در خلاف جهت علم، به نوعی خودنمایی کنند.

47301