خام گیاه خواری ؛ مزایا و معایب

خام گیاه خواری اگرچه رژیم غذایی جدیدی محسوب نمی‌شود، اما امروزه شمار افرادی که به آن روی می‌آورند در حال افزایش است. بعضی افراد به دلایل اخلاقی و بعضی دیگر برای حفظ سلامتی خام گیاه خوار می‌شوند.

رژیم خام گیاه خواری چیست؟

خام گیاه خواری زیرمجموعه‌ای از گیاه خواری است که با خام خواری ادغام شده است. در رژیم خام گیاه خواری مثل وگان محصولاتی که هرگونه منشا حیوانی داشته باشند مصرف نمی‌شود و مواد غذایی تنها به صورت خام یا در صورتیکه حدود ۴۰ تا ۴۸ درجه سانتیگراد حرارت دیده‌باشند؛ قابل استفاده هستند.

تاریخچه خام خواری به اواسط دهه نود برمی‌گردد، در آن دوران این رژیم غذایی به عنوان راهی برای پیشگیری از بیماری‌ها مطرح شد. اغلب افراد به دلیل حفظ سلامتی به رژیم خام گیاه خواری روی می‌آورند. آن‌ها معتقدند غذاهای خام یا کمی حرارت دیده مغذی‌تر از غذاهای پخته شده هستند؛ بنابراین علاوه بر قطع کردن کامل گوشت، هر

محصولی که از طریق حیوانات به دست می‌آید را هم از سبد غذایی‌شان حذف کرده و آبگیری، خیساندن، میکس کردن و خشک کردن را جایگزین پخت و پز کرده‌اند.

مزایای خام گیاه خواری چیست؟

سهم زیادی از این رژیم غذایی را غلات کامل، میوه و سبزیجات، حبوبات و مغزها تشکیل می‌دهند. تحقیقات نشان داده است که رژیم خام گیاه خواری دارای مقدار زیادی فیبر،آنتی اکسیدان، ویتامین A, E, C ، پتاسیم و منیزیم و غیره است که می‌تواند به شادابی پوست کمک کند و به دلیل وجود آنتی اکسیدان‌ها خواص ضد سرطانی دارد.

مواد مغذی که از این منابع کسب می‌شود می‌تواند در سلامت فرد تاثیرگذار باشد در ادامه به صورت مختصر به آن‌ها اشاره می‌کنیم.

سلامت قلب

کاهش فشار خون، کاهش کلسترول خون، کاهش تجمع چربی در دیواره رگ‌ها از پیامدهای مصرف زیاد میوه، سبزیجات، مغزها و خشکبار است که در نهایت منجر به بهبود عملکرد قلب و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق خواهد شد. تحقیقات نشان داده است که رژیم غذایی وگان، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را تا ۴۵٪ و خطر ابتلا به فشار خون بالا را تا ۷۵٪ کاهش داده است.

پیشگیری از دیابت

رژیم غذایی فرد خام گیاه خوار دارای مقادیر بالای فیبر است که با کاهش قند خون ارتباط دارد. با مصرف غذاهایی با فیبر بالا می‌توان از ابتلا به دیابت نوع دوم پیشگیری کرد. تحقیقات اخیر نشان داده است که گیاه خواری و خام گیاه خواری تا ۱۲٪ ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد.

کمک به کاهش وزن

خام گیاه خواری در کاهش وزن نقش دارد و با کاهش مقدار چربی بدن همراه است. افرادی که اضافه وزن دارند اغلب از مشکلاتی مثل چربی خون بالا، درد مفاصل و غیره هم رنج می‌برند. وقتی میزان کالری دریافتی روزانه شما کم باشد، بدن انرژی مورد نیاز خود را از

چربی‌های ذخیره شده تامین می‌کند که این موضوع منجر به کاهش چربی و کاهش وزن می‌شود.

کالری دریافتی روزانه افراد خام گیاه خوار کمتر از افرادی است که رژیم غذایی معمولی دارند بنابراین پیروی از این رژیم غذایی با کاهش وزن همراه است همچنین از برگشت وزن از دست رفته هم جلوگیری می‌شود.

کمک به هضم

رژیم غذایی خام گیاه خواری همانطور که اشاره شد دارای مقادیر بالای فیبر است که می‌تواند به فرآیند هضم کمک کند. فیبرهای محلول و نامحلول در مواد غذایی که خام گیاه خواران مصرف می‌کنند به مقدار زیادی وجود دارند. فیبرهای نامحلول حجم مدفوع را افزایش داده و کمک می‌کند مواد سریعتر در روده حرکت کنند و از یبوست جلوگیری می‌کند.

فیبرهای محلول باکتری‌های مفید دستگاه گوارش را تغذیه می‌کنند؛ در مقابل این باکتری‌ها مواد مغذی مثل اسید چرب‌های زنجیره کوتاه تولید می‌کنند که در کاهش التهاب روده نقش دارد. آن‌ها همچنین در کاهش علائم بیماری‌های روده تحریک‌پذیر، کولیت اولسراتیو و کرون روده هم موثر هستند.

معایب خام گیاه خواری چیست؟

درباره مزایایی که ممکن است رژیم خام گیاه خواری در سلامتی داشته باشد، صحبت کردیم. در این بخش به عوارض و معایب احتمالی آن می‌پردازیم. رژیم خام گیاه خواری باید با دقت برنامه‌ریزی شود به طوریکه بتوان مطمئن شد که فرد تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدنش را دریافت می‌کند. در صورتیکه ماده خاصی در این رژیم غذایی کم باشد باید از مکمل‌های غذایی استفاده کرد؛ به‌طور مثال ویتامین B12 در مواد غذایی مورد استفاده این گروه کم است. کمبود ویتامین B12 باعث کم‌خونی، آسیب به سیستم عصبی، نازایی، بیماری‌های قلبی و آسیب استخوانی می‌شود.

کمبود کلسیم و ویتامین D هم اغلب در این رژیم‌غذایی دیده می‌شود. بعضی از طرفداران خام گیاه خواری مصرف مکمل و حتی نمک یددار را هم نهی می‌کنند؛ این کار می‌تواند آسیب شدیدی به بدن وارد کند.

ضعف عضلانی و استخوانی

کلسیم و ویتامین D از مواد اصلی مورد نیاز برای استحکام و سلامت استخوان‌هاست که بدن نمی‌تواند مقادیر مورد نیازش را از رژیم خام گیاه خواری دریافت کند. البته بعضی از خام گیاه خواران با قرار گرفتن در مقابل نور خورشید می‌توانند ویتامین D مورد نیازشان را کسب کنند اما این امکان برای تمام افراد ممکن نیست.

پروتئین ماده دیگری است که در خام گیاه خواری حدود ۱۰ درصد کالری روزانه را تشکیل می‌دهد. پروتئین برای حفظ حجم عضلات وقتی که کالری کمی دریافت می‌کنید لازم است.

پوسیدگی دندان

پوسیدگی و ساییدگی دندان در افراد خام گیاه خوار رایج است. دلیل آن را می‌توان مصرف مقادیر زیاد مرکبات و انواع توت‌ها دانست. این میوه‌ها به دلیل اسید بالایی که دارند باعث فرسایش مینای دندان می‌شوند. از سویی دیگر به دلیل کمبود مواد معدنی موجود در رژیم غذایی خام گیاه خواران، دندان‌ها زودتر دچار پوسیدگی می‌شوند، حتما لازم است پس از مصرف این میوه‌ها مسواک زده یا حداقل با آب باقی‌مانده آن‌ها را از روی دندان پاک کنیم.

کاهش باروری

در تحقیقی دیده شد که ۷۰٪ زنان خام گیاه خوار، دچار بی‌نظمی در چرخه قاعدگی بوده و حدود یک سوم آن‌ها دچار آمنوره شدند. دانشمندان دلیل نازایی زنان خام گیاه خوار را کالری دریافتی کم آن‌ها می‌دانند. به مزایا و معایب خام گیاه خواری به صورت مختصر اشاره شد، در صورتیکه قصد تغییر رژیم غذایی خود به خام گیاه خواری را دارید حتما باید با پزشک‌تان مشورت کنید و آگاهی کامل نسبت به تمام جوانب آن به دست آورید.