

کاهش خطر مرگ زودرس با مصرف پروتئین‌های گیاهی



عضو هیئت علمی دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، توصیه کرد افراد برای کاهش خطر مرگ زودرس، پروتئین‌های گیاهی را جایگزین پروتئین‌های حیوانی کنند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از مهر، مرجان باژن گفت: امروزه افراد زیادی در جهان علاقمند به پیروی از رژیم‌های گیاهخواری یا وگان (vegan) و کاهش مصرف محصولات حیوانی شده‌اند.

وی افزود: حفظ و ارتقای سلامتی، حمایت از حقوق حیوانات و اعتقادات مذهبی از جمله دلایلی است که این افراد را به سمت این نوع رژیم غذایی سوق داده است.

این استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بر اساس گزارش آکادمی تغذیه و رژیم غذایی آمریکا در سال ۲۰۱۶، گفت: یک رژیم گیاهخواری یا وگان می‌تواند تمام نیازهای تغذیه‌ای بزرگسالان، کودکان و زنان باردار و شیرده را تأمین کند.

وی، دریافت مقادیر کافی پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری برای آنهایی که گوشت یا محصولات حیوانی مصرف نمی‌کنند را دشوارتر ذکر کرد و افزود: این افراد باید از قبل برنامه‌ریزی کنند تا

اطمینان یا بند که پروتئین، کلسیم، آهن و ویتامین B۱۲ کافی دریافت می‌کنند.

ارتباط بین مصرف پروتئین‌های گیاهی و حیوانی با طول عمر افراد

باژن با اشاره به نتایج تحقیقات مؤسسه ملی سلامت آمریکا در خصوص رژیم غذایی و سلامت، ادامه داد: بررسی ارتباط بین مقدار دریافت پروتئین و میزان مرگ شرکت‌کنندگان در این مطالعه نشان دهنده کاهش خطر کلی مرگ در افرادی که پروتئین گیاهی بیشتری مصرف کردند نسبت به سایر افراد بود.

به گفته وی، بر اساس نتایج مطالعه مذکور جایگزین کردن سه درصد از پروتئین حیوانی مصرفی در رژیم غذایی با منابع پروتئین گیاهی نظیر نان، ماکارونی و سایر غلات باعث کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی تا ۱۲ درصد در افراد شد.

باژن افزود: این ارتباط به ویژه زمانی قوی‌تر بود که منابع پروتئین حیوانی مثل تخم مرغ و گوشت قرمز با پروتئین‌های گیاهی جایگزین شده بود.

وی خاطرنشان کرد: محققان دانشگاه هاروارد و دانشگاه علوم پزشکی تهران نیز برای تعیین رابطه بین میزان مصرف پروتئین‌های حیوانی و گیاهی با مرگ و میر ناشی از سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی و سایر علت‌ها، ۳۲ مطالعه را مورد بررسی قرار دادند.

باژن افزود: نتایج بررسی‌های مذکور نشان داد به ازای دریافت هر سه درصد کالری بیشتر از منابع پروتئین گیاهی مانند حبوبات، غلات و محصولات سویا، خطر مرگ حدود پنج درصد در افراد کاهش می‌یابد. در حالی که مصرف پروتئین‌های حیوانی خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی یا سرطان را کاهش نمی‌دهد.

برای افزایش طول عمر باید پروتئین‌های گیاهی را جایگزین پروتئین‌های حیوانی کرد

به گفته وی، این مطالعه نیز همانند سایر مطالعات تاکید می‌کند که برای افزایش طول عمر باید پروتئین گیاهی را جایگزین پروتئین حیوانی در رژیم غذایی کرد.

این استادیار دانشکده تغذیه خاطرنشان کرد: غذاهای گیاهی مناسب، منابع خوب پروتئین و سایر مواد مغذی هستند و اغلب کالری کمتری نسبت به محصولات حیوانی دارند.

وی افزود: برخی از این محصولات مانند لوبیای سویا، پروتئین کامل محسوب میشوند و حاوی همه اسید آمینه‌های ضروری مورد نیاز بدن هستند و برخی دیگر فاقد تعدادی از این اسیدهای آمینه هستند. بنابراین داشتن یک رژیم غذایی متنوع مهم است.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مهر