فوائد النظام النباتي وحقيقة مخاطره



زادت مؤخراً أعداد النباتيين حول العالم، حيث يمتنعون عن تناول اللحوم ومنتجاتها ويستبدلونها بالنباتات، فهل لهذا الأمر من فوائد تعود على الصحّة وماذا عن مخاطره؟

مع انتشار أعداد النباتيين في السنوات الأخيرة الماضية، بدأت العديد من المخاوف في الظهور حول مخاطره وتأثيراته السلبية على صحّة الإنسان، لكن ما هي حقيقة ذلك؟

بشكل عام، وللشخص السليم والمُعافى صحّياً، لا يوجد هناك أي آثار جانبية لاتباع النظام الغذائي النباتي في حال القيام به بشكل صحّي.

فالنباتيين يمتنعون عن تناول اللحوم والدجاج والأسماك، في حين أنّ النباتي المتشدد(vegan) لا يتناول إضافة إلى ذلك الحليب والبيض والجبنة وكلّ المنتجات الحيوانية.

فوائد النظام الغذائي النباتي

إليك في هذا المقال ملخصاً عن أهم فوائد اتّباع النظام الغذائي النباتي:

1- مفيد لصحّة القلب

في دراسة علمية قام بها باحثون من جامعة هارفرد واستهدفت 200 رجلاً وامراة، وجدوا أنّ النظام الغذائي النباتي يعمل على تعزيز صحّة القلب.

فالأشخاص الذين تناولوا الطعام النباتي الصحّي انخفض خطر إصابتهم بأمراض القلب بنسبة وصلت إلى 25% تقريباً، في حين أنّ أُولئك الذين تناولوا الأطعمة النباتية غير الصحّية، ارتفع لديهم هذا الخطر بنسبة 32%

2- انخفاض خطر الإصابة بمرض السكري

وجد عدد من الدراسات العلمية المختلفة أنّ الأشخاص الذين يتّبعون النظام الغذائي النباتي يكونون أقل عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بحوالي مرتين مقارنة بالآخرين.

حيث أشارات الدراسات أنّ النباتيين يملكون مستوى منتظم من السكر في الدم، كما أنّهم أقل وزناً من غيرهم.

3- الحماية من السرطانات

النظام الغذائي النباتي عادةً ما يكون منخفض الدهون المشبعة وعالي بالألياف الغذائية، وهذا الأمر يساهم بدوره في خفض خطر الإصابة بالأنواع المختلفة من السرطانات.

حيث وجدت الدراسات العلمية المختلفة أنّ تناول الدهون المشبعة يرتبط بارتفاع خطر الإصابة بالسرطان، والامتناع عنها في النظام الغذائي النباتي يساهم في حماية هؤلاء الأشخاص.

4- خفض ضغط الدم المرتفع

لاحظ أخصائيو التغذية أنّ الأشخاص الذين لا يتناولون اللحوم، يكون مستوى ضغط الدم لديهم أقل من غيرهم.

كما أفادت الدراسات أنّ اتّباع النظام الغذائي النباتي لأسبوعين تقريباً يساهم في خفض مستوى ضغط الدم المرتفع.

5- فوائد صحّية أُخرى

كما تشمل الفوائد الصحّية الناتجة عن اتّباع النظام الغذائي النباتي ما يلي:

- انخفاض خطر الإصابة بحصى الكلى.

- الحماية من هشاشة العظام.

- تجنّب الإصابة بنوبات الربو الحادة.

لكن الخطر يكمن في حال عدم تعويض المعادن والفيتامينات المفقودة من الأطعمة الحيوانية ومنتجاتها، سواء من خلال النباتات أو المكملات الغذائية.

مخاطر النظام الغذائي النباتي

بعد أن ذكرنا فوائد النظام النباتي، لابدّ من ذكر بعض مخاطره أيضاً:

1- النظام النباتي وتساقط الشعر

قد يتسائل الكثيرون حول العلاقة ما بين النظام الغذائي النباتي وتساقط الشعر.

حيث وجدت دراسة علمية جديدة أنّ انخفاض البروتين بشكل كبير، مع قلة المغذيات الأُخرى ولفترة طويلة من الزمن من شأنه أن يسبّب تساقط الشعر.

فاللحوم تحتوي على الزنك وفيتامين B وهي كلّها مغذيات ضرورية لنمو الشعر وتقويته.

2- قلة امتصاص المعادن والمغذيات

في المقابل، من الممكن إيجاد الحديد في الأطعمة النباتية مثل البقوليات والخضراوات الورقية الخضراء، إلّا أنّها أقل امتصاصاً من المصدر الحيواني.

لهذا السبب بالتحديد من المهم على النباتيين الحرص على تناول المكملات بناءً على تعليمات وتوصيات الطبيب، من أجل تعويض النقص وتجنّب الإصابة بأي مشاكل صحّية.

3- نقص الفيتامينات والمعادن

من المهم على النباتيين معرفة أعراض نقص الفيتامينات والمعادن الضرورية لهم، فنقص الزنك من شأنه أن يسبّب فقدان الشهية، تساقط الشعر، الإسهال، بُطئ في عملية التئام الجروح.

في حين نقص الحديد يؤدّي إلى ظهور الأعراض التالية:

- التعب والدوار.

- الدوخة.

- تسارع نبضات القلب.

أمّا بالنسبة لمجموعة فيتامين B فنقصها يسبّب التعب وفقدان التوازن.