

کد اختصاصی مجله
۹۷۱۸۰-۲۱۰۳

رایبلاژ

فان بازار

فان بازار

فان بازار

فان بازار

The 2nd International Conference on
Medicinal Plants, Organic Farming,
Natural and medicinal materials

۲۲ اسفند ماه ۱۳۹۷ - مشهد مقدس

بررسی رژیم غذایی گیاهخواری و رویکردهای مثبت و منفی آن بر روی بدن انسان، جوامع انسانی و محیط زیست

مریم مودی^۱ - محبوبه سادات حسین زاده^۲

۱-عضو هیئت علمی گروه زیست شناسی، دانشکده علوم پایه، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران

۲-عضو هیئت علمی گروه زیست شناسی، دانشکده علوم پایه، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران

چکیده

با توجه به روند روز افزون اقبال مردم به سوی غذاهای ارگانیک و رژیم های گیاهخواری در کشورمان، در این مطالعه رویکردهای مثبت و منفی آن بر روی بدن انسان، جوامع بشری، محیط زیست و همچنین سازگاری های آناتومیک بدن انسان با این نوع رژیم غذایی پرداخته شده است. رژیم غذایی گیاهخواری بخاطر میزان بالای فیبر، فولیک اسید، ویتامین C، انتی کسیدان، ویتامین E، پتاسیم، منیزیم و مقادیر زیادی موادشیمیایی گیاهی و چربی های غیر اشباع فواید فراوانی برای سلامتی دارد. متعاقباً افرادی که دارای رژیم غذایی گیاهخواری هستند دارای ظاهری باریکتر، کلسترول خون پایین تر، فشارخون پایین تر، در معرض خطر کمتر چاقی، دیابت نوع دوم، برخی سرطان ها و بیماری های قلبی هستند. البته از سویی دیگر، حذف همه محصولات حیوانی از رژیم غذایی باعث افزایش ریسک کمبودهایی در مورد ریزمغذی های مهم شامل ویتامین B_{۱۲}، ویتامین D، کلسیم، امگا ۳ می شود. گاهی کمبودهای آهن و روی نیز مشاهده می شود. از نظر آناتومیک، برخی محققان شواهدی را به عنوان خاستگاه گیاهخواری انسان از جمله نوع دندان ها، روده طویلتر، ماهیچه های ماضغه ای قویتر مطرح کرده اند. از منظر بهداشتی و سلامت، آنچه واضح و روشن است در جامعه امروز فعالیت های بدنی کمتر و غذاهایی با محتوای چربی و کلسترول بیشتر، افزودنی های مضر، بشر را در معرض بیماری های خطرناک زیادی قرار داده است. از بعد محیط زیستی، دامداری های صنعتی فشار عظیمی به محیط زیست وارد می کند بطوریکه فرسایش خاک حاصل چرای بیش از حد حیوانات یا کاشت و برداشت علوفه مورد نیازدام داران باعث از بین رفتن سالانه حجم عظیمی از مراتع می شود و همچنین تأثیر عظیمی بر افزایش گازهای گلخانه ای، از بین رفتن جنگل ها، کاهش منابع آبی، گرم شدن کره زمین و....نیز دارد. بدیهی است افزایش اقبال به رژیم های غذایی مبتنی بر گیاهان می تواند راه حلی مناسب در جهت کاهش بیماری ها و افزایش سلامت جوامع انسانی و از سویی حفظ محیط زیست و تنوع زیستی، کاهش اثرات آلاینده های زیست محیطی باشد.

واژه های کلیدی: گیاهخواری، بیماریها، تغذیه، جوامع بشری