

النظام الغذائي النباتي

إطالة حياة صحيّة -



Foto: Mahalo

قراءة متعمقة باللغة السويدية

عبر الإنترنت:

أطباء للمستقبل www.lakareforframtiden.se

وصفات عشبية لدى ICA <https://www.ica.se/recept/vegan>

وصفات نباتية لدى <https://www.coop.se/recept/veganskt>

قد تحتوي هذه الوصفات على السكر والدقيق الأبيض والأطعمة المصنّعة الأخرى – إستبدالها الآن!

توصية الكتب:

قوة النظام الغذائي - مراجعة علمية لإمكانات الغذاء بقلم ديفيد ستينهولتز ، ناشر كتاب Lava (2023)

الغذاء الذكي لصحة الجسم والدماغ بقلم فيرونيكا هيدبرغ وسوزان هوفيناس ، دار سيميك للنشر (2019)

فن عدم الموت بقلم مايكل جريجر ، Soulfoods (2016)

دراسة الصين بقلم تي كولين كامبل ، Soulfoods (2015)

مزيد من القراءة باللغة الإنجليزية

عبر الإنترنت:

لجنة أطباء الطب المسؤول <https://www.pcrm.org>

حقائق غذائية <https://nutritionfacts.org>

توصية الأفلام:

مغيرو اللعبة (2019)

شوك فوق السكاكين (2011)

يحتوي كل من مقاطع الفيديو هذه على وصفات ومعلومات مجزية على مواقع الويب الخاصة بهم:

<https://gamechangersmovie.com> و

<https://www.forksoverknives.com>

تم إنتاج هذا الكتيب من قبل أطباء من أجل المستقبل ، وهي جمعية غير ربحية ومستقلة سياسياً تعمل على نشر المعرفة حول العلاقة بين النظام الغذائي والصحة. يمكن نسخ الكتيب وتوزيعه بحرية ولكن لا يمكن تعديله.

المؤلفون والمراجعون:

ديفيد ستينهولتز، كبير أطباء الأورام

جونار جوهانسون ، أستاذ الغذاء والتغذية

كلاس أولوف كرونو غارد، كبير أطباء أمراض النساء والتوليد

بيتر نيغرين ، أستاذ علم الأورام

فيرونيكا هيدبرغ، رئيسة قسم الجراحة

كلاس جوهانسون ، أخصائي تغذية مسجل

ديرك ستراتمان ، أخصائي الطب الباطني

هل أحصل على كل ما أحتاجه أم يجب علي تناول أي مكملات غذائية؟

يتم تحسين المدخول الغذائي بشكل عام عند تناول الطعام النباتي. ومع ذلك ، هناك فيتامين واحد يجب أن نتناوله كمكمل ، وهو فيتامين ب 12. الشمس هي أهم مصدر لفيتامين (د) ، لكن المدخول الغذائي أقل قليلاً مع اتباع نظام غذائي نباتي. لذلك ، قد يكون من الجيد أن تكون سخي في تناوله كمكمل خلال أشهر الشتاء. إذا اخترت تقليل ملح الطعام لأسباب صحية، فمن الجيد أيضاً إضافة اليود. بالنسبة للأطفال الصغار والنساء الحوامل، قد يكون الحديد الإضافي وإضافة بعض أحماض أوميغا 3 الدهنية (EPA و DHA) مفيداً.

ماذا يجب أن أكل؟

الأسهل هو الاستمرار في نفس الأطباق كما كان من قبل ولكن إستبدال بعض الأطعمة. المعكرونة البيضاء -> المعكرونة الحبوب الكاملة. الأرز الأبيض -> الحبوب الكاملة والكيوي والدُّخْن والتيف والذرة الرفيعة وغيرها. اللحوم والأسماك والدواجن -> البقوليات والمكسرات والبذور. كريم -> مقيض من زبدة الجوز في الخبثات. الجبن في الغذاء -> الخميرة الغذائية. لا تتردد في طهي الخضروات المختلفة كطبق جانبيّ وصنع سلطة مع كل وجبة. فاكهة واحدة أو اثنتين بعد كل وجبة أو كوجبة خفيفة. على الإنترنت هناك الكثير من الوصفات لأولئك الذين يرغبون في تجربة أطباق جديدة (انظر الصفحة التالية) وفي المطاعم النباتية يمكنك الحصول على الكثير من الإلهام.

ماذا أفعل عندما تتم دعوتي خارجاً؟

يشعر العديد من الأشخاص الذين يقررون عادات الأكل الصحية أنهم مصدر إزعاج عندما تتم دعوتهم للخارج أو بعدم الارتياح من كونهم مختلفين. بالطبع، يتم تقليل الفوائد الصحية للأكل النباتي إلى الحد الأدنى عن طريق تحضير وجبة واحدة في الأسبوع أو الشهر. إذا كنت لا ترغب في ذلك ، يمكنك عرض إحضار طبق أو المساعدة في طهي الطعام. بهذه الطريقة، يمكننا أيضاً إلهام محيطنا. في المطاعم اليوم، هناك دائماً بدائل نباتية.

ما هو النظام الغذائي النباتي؟

هذا الاختيار الغذائي يعني أنه تهيمن بقدر الإمكان الخضروات الكاملة مثل الخضروات والبقوليات (العدس والفاصوليا والبارزلاء) والحبوب الكاملة والفاكهة والمكسرات والبذور والتوت على النظام الغذائي.

كيف نعرف أنه من الجيد تناول الطعام النباتي؟

تشجعنا جميع السلطات الصحية في جميع دول العالم ولجان الخبراء التي تقدم المشورة الغذائية على تناول المزيد من الثروة النباتية، والتقليل من الثروة الحيوانية والأطعمة المصنعة مثل السكر والدقيق الأبيض. وذلك لأن الأساس العلمي لفوائد مثل هذا التحول الغذائي قوي جداً اليوم. عادة ما تحدثنا نصيحة السلطات الصحية على إجراء تعديل طفيف فقط على نظامنا الغذائي. لكن الدراسات التي تقم فائدة إجراء تعديلات كبيرة عن طريق تناول الطعام النباتي بالكامل تظهر أن الفوائد الصحية تصبح أكبر.

ما هي الفوائد الصحية؟

من الصعب دراسة الآثار الصحية للأطعمة المختلفة والتغيرات الغذائية بدقة علمية. ومع ذلك ، هناك دعم علمي للفوائد الصحية الواضحة مع الأنظمة الغذائية النباتية، على سبيل المثال

1. انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب ومكانية عودة أمراض القلب والأوعية الدموية

عندما بدأ المرضى الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية الحادة في تناول الطعام النباتي ، أظهرت العديد من الدراسات التي أجريت على الأشعة السينية للشريان التاجي أن الأوعية تفتح بمرور الوقت ويتراجع المرض. كان مطلوباً مستوى عالٍ من الالتزام بالنصائح الغذائية لفتح الأوعية، ولكن لم يكن من الضروري أن يكون مئة في المئة. وشملت إحدى الدراسات أيضاً بياض البيض ومنتجات الألبان الخالية من الدهون. من المهم التأكيد على أن جميع المرضى احتفظوا بأدويتهم الوقائية خلال فترة الدراسة.

2. انخفاض الكوليسترول وضغط الدم والسكر في الدم

3. وزن صحي

النظام الغذائي الذي يتكون من الأطعمة النباتية الكاملة غني بشكل طبيعي بالألياف والماء الذي يعطي امتلاءً في المعدة. بالإضافة إلى ذلك ، تحتوي الخضروات الغنية بالألياف على مواد تثبط الشهية، وتحتوي على سعرات حرارية أقل لكل وحدة وزن وتحفز زيادة المصغ. إذا كنت تأكل خضروات كاملة فقط، فلن تحتاج إلى تقليل حجم كمية الطعام لتقليل السعرات الحرارية التي تتناولها. يمكنك تناول الطعام غير المحدود حتى تشعر بالشبع مع كل وجبة ولا تزال تصل إلى وزن صحي.

4. انخفاض خطر الإصابة بالسرطان

5. انخفاض خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني

6. يمكن تخفيف الألم وتحسين أعراض التهاب المفاصل الروماتويدي (RA).

ومع ذلك، فمن غير الواضح مدى تباطؤ تطوّر المرض على المدى الطويل في التهاب المفاصل الروماتويدي عن طريق النظام الغذائي النباتي.

7. حياة أطول وأكثر صحة نتيجة للفوائد الصحية المذكورة أعلاه.

هل يجب أن أخبر طبيبي قبل تغيير نظامي الغذائي؟

نعم، دائماً، خاصة إذا كنت تتناول أدوية لارتفاع ضغط الدم أو سكر الدم. قد تحتاج هذه الأدوية إلى تقليل الجرعة أو إيقافها بعد بضعة أسابيع فقط.