**؟** حدود ۸۵ درصد از رانندگانی که باعث تصادفات مرتبط با خواب می‌شوند، مرد هستند و حدود یک سوم آنها حداکثر ۳۰سال سن دارند.

## کمک به محیط زیست

پرورش حیوانات به منظور بهره‌برداری غذایی از آنها نیازمند صرف مقادیر بسیار زیادی زمین، علوفه و غذای دام، آب و انرژی است. طبق گزارش منتشرشده توسط موسسه پژوهش‌های زیست محیطی ورلدواچ، حداقل ۵۱ درصد انتشار گازهای گلخانه‌ای، ناشی از صنعت پرورش حیوانات است. هر ساله بخش دامداری و تأمین گوشت حدود ۵۹ میلیون تن گوشت گاو و گاومیش و ۱۱ میلیون تن گوشت گوسفند و بز تولید می کند. در مقایسه با سایر کشورها که میانگین مصرف سالانه گوشت برای هر فرد حدود ۱۸ کیلوگرم است، هر آمریکایی سالانه به طور متوسط ۱۲۲ کیلوگرم گوشت می‌خورد. بنابراین پیداکردن جایگزین‌های دیگر برای پروتیین این لطمه را به نحو قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌دهد تا نسل بعدی بتواند آینده‌ای بهتر و نسل در حال پیرشدن فعلی بتواند زندگی سالم‌تری داشته باشد.

# زندگی سبز بدون گوشت قرمز

**تغییراتی که در بدن شما رخ می‌دهد اگر خوردن گوشت قرمز را کنار بگذارید قابل توجهند**
**مجله ریدرز دایجست در گزارشی به این تغییرات پرداخته است**

این روزها بازار گیاهخواری بسیار داغ است. بسیاری از افرادی که گیاهخوار شده‌اند، مدعی هستند که نخوردن گوشت نه تنها برای بدن مفید است بلکه باعث حفظ محیط زیست نیز خواهد شد؛ اما سوال این است که وقتی گوشت قرمز را از لیست مواد غذایی روزانه خود حذف کنید، چه هدف‌تان نجات حیوانات یا حفاظت از محیط زیست باشد و چه اصلاح سبک غذا خوردن‌تان، انتظار می‌رود تغییراتی در بدن شما رخ دهد. آن تغییرات چه هستند؟

## کاهش وزن

کالری گوشت قرمز بالاست؛ بنابراین حذف آن از رژیم غذایی روزانه می‌تواند موجب کاهش وزن شود. دکتر سالی وارن، متخصص طب سنتی گیاهی، می‌گوید: «مقدار پروتیین موجود در هر وعده از اکثر گوشت‌ها بیشتر از نیاز واقعی بدن ماست؛ بنابراین می‌توان دیگر منابع پروتیینی را که کالری بسیار کمتری داشته و در عین حال نیاز پروتیین ما را تأمین کرده و هضم‌شان هم آسان‌تر است را جایگزین آن کرد. یک وعده صد گرمی گوشت گوساله حدود ۱۷۰ کالری دارد در حالی که یک وعده حبوبات حدود ۱۰۰ کالری و یک وعده توفو یا همان پنیر سویا تقریبا ۷۰ کالری دارد و هر یک از آنها هم همان میزان پروتیین یک وعده گوشت را به بدن می‌رسانند. ممکن است به نظر برسد کالری آنها تفاوت چندان زیادی با هم ندارد ولی به مرور زمان زیاد می‌شود. ماهی، مرغ و حبوبات کالری کمتری دارند و جایگزین‌های خوبی برای گوشت قرمز هستند. بر اساس مقاله منتشرشده‌ای در نشریه طب داخلی عمومی در سال ۲۰۱۵، افرادی که رژیم‌های مختلف گیاهی داشته‌اند، بیشتر از افرادی که رژیم‌های غیر گیاهی داشتند، وزن کم کردند. جالب است بدانید که آن دسته از کسانی که رژیم صددرصد گیاهی داشتند به‌مراتب بیشتر از دیگر افراد دارای رژیم‌های گیاهی که مصرف تخم‌مرغ و لبنیات را مجاز می‌دانستند، وزن کم کردند و این به این معناست که رژیم‌های غذایی گیاهی که مصرف تخم‌مرغ و لبنیات در آنها مجاز است، تأثیر کمتری نسبت به برنامه‌های غذایی صددرصد گیاهی در روند کاهش وزن دارد.

## کاهش مقدار اسید در بدن

برای این که بدن سالمی داشته باشیم باید مقدار هیدروژن بالقوه (PH) خون‌مان متعادل باشد ولی رژیم‌های غذایی مدرن و راحت امروزی عموما از خوراکی‌هایی تشکیل شده است که بیشتر اسید تولید می‌کنند؛ درست مثل گوشت قرمز. دکتر وارن اظهار می‌دارد: «گوشت قرمز به همراه آرد سفید، قهوه و نوشابه‌های گازدار بار اسیدی سنگینی را به بدن تحمیل می کنند که بدن را در موقعیتی قرار می‌دهند که مجبور شود آن را جذب و خنثی کند. به‌علاوه وجود میزان بالای اسید در بدن باعث به وجود آمدن محیط مناسبی برای رشد انواع بیماری‌ها می‌شود و هنگامی که استرس و خواب نامناسب هم به آن اضافه شود، مقاومت بدن در برابر بیماری‌های مهلکی مانند سرطان و دیابت بشدت کاهش می‌یابد. در عوض مواد قلیایی موجود در میوه‌ها و سبزیجات می‌توانند اثرات زیانبار غذاهای اسیدی را کاهش دهند که متاسفانه غذاهای فست‌فودی فاقد این گونه مواد قلیایی هستند.

## بهبود وضع پوست

شفافیت و زیبایی پوست از درون بدن سرچشمه می‌گیرد؛ بنابراین مصرف فراوان میوه‌ها و سبزیجات به دلیل داشتن ویتامین‌های آ، سی و ای که وظیفه‌شان مبارزه با رادیکال‌های آزاد تولیدکننده لک در پوست است، یک راه مناسب برای دست‌یافتن به پوست شفاف و درخشان است. بنا بر اظهارات دکتر وارن یبوستی که در نتیجه تنبلی و کندی گوارش ناشی از مصرف گوشت قرمز ایجاد می‌شود، می‌تواند موجب مشکلات پوستی و تیرگی رنگ پوست شود که در چنین وضعیتی حذف گوشت قرمز از برنامه غذایی می‌تواند از فشار وارده بر روی اندام‌هایی مانند کبد و کلیه کم کند و همان‌طور که می‌دانیم وظیفه این اندام‌ها تصفیه مداوم و بی‌وقفه بدن از سموم است.

## کاهش سطح کلسترول خون

حذف گوشت قرمز میزان چربی‌های اشباع در رژیم غذایی را که موجب افزایش کلسترول می‌شود، کاهش می‌دهد. بنابر گفته دکتر وارن بهتر است که کمتر از ۷درصد کالری روزانه از چربی‌ها به دست آید تا تعادل مطلوبی ایجاد شود و خطر ابتلا به کلسترول بالا که می‌تواند منجر به تجمع رسوبات چربی در دیواره سرخرگ‌ها شود، کاهش یابد. این تجمع رسوبات که تصلب شرایین نامیده می‌شود، منجر به بیماری‌های عروق کرونر (CAD)، سکته قلبی، سکته مغزی، یا حمله ایسکمیک گذرا (TIA) و بیماری شریانی محیطی می‌شود. با این که بالا بودن سطح کلسترول در خون می‌تواند با مشکلات ژنتیکی در ارتباط باشد اما بدون شک حذف گوشت قرمز و مواد غذایی تهیه‌شده از بدن و اعضای درونی حیوانات کمک قابل توجهی به کاهش کلسترول خون خواهد کرد.

## کاهش میزان نفخ در بدن

بدن گوشت قرمز را آهسته‌تر از غذاهای دیگر هضم می کند به همین دلیل است که بعضی افراد بعد از مصرف استیک و یا خوردن یک ساندویچ گوشت بزرگ از یبوست، افزایش گاز شکم و دل‌درد شکایت می کنند. با این که ممکن است پس از حذف گوشت قرمز کمی سوءهاضمه پیدا کنید ولی این صرفا به خاطر مصرف غذاهای سالم و سرشار از فیبر است؛ اما در طولانی‌مدت باکتری‌های مفیدی در روده به وجود می‌آیند که ورم و التهاب کلی بدن را کاهش داده و موجب می‌شوند کمتر احساس نفخ و دل‌درد کنید. بر اساس نتایج تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۴ انجام شد و در نشریه تغذیه به چاپ رسید، میزان ورم و التهاب‌های روده و شکم در گیاهخواران نسبت به گوشتخواران پایین‌تر است. بنا بر گفته دکتر وارن، ماهی، مرغ و غذاهای گیاهی جایگزین‌های سالم‌تر پروتیین هستند که بدن راحت‌تر می‌تواند آنها را هضم کند.

## افزایش سطح انرژی در بدن

مطالعات نشان داده‌اند که مصرف گوشت قرمز می‌تواند سطح هورمون استروژن را در بدن بالا ببرد و نوعی عدم تعادل هورمونی ایجاد کند که منجر به کاهش انرژی شود. دکتر وارن در این خصوص چنین توضیح می‌دهد که «ما برای پرانرژی‌بودن نیاز به قلبی سالم، دستگاه گوارشی سالم و ذهن و بدنی سالم داریم. یک وعده غذایی حاوی گوشت قرمز زمان بیشتری برای هضم‌شدن لازم دارد که این امر آزادشدن انرژی را کند می کند و موجب می‌شود بدن طی عمل گوارش به زمان بیشتری برای استراحت نیاز داشته باشد. علاوه بر این ممکن است جذب غذا در بدن شما خوب صورت نگیرد که این امر علاوه بر بیماری‌هایی که قبلا در موردشان صحبت شد، منجر به سندرم روده تحریک‌پذیر، رفلاکس معده و نبود تعادل کافی در مقدار مواد غذایی لازم برای بدن می‌شود.» او همچنین می گوید که «به عنوان فردی که سال‌ها از رژیم غذایی صددرصد گیاهی به اضافه ماهی استفاده کرده‌ام، باید بگویم نخستین چیزی که توجهم را جلب کرد این بود که بسیار پرانرژی‌تر از قبل شده‌ام. حالا نسبت به خودم و به غذاهایی که می‌خورم احساس بهتری دارم.»

## کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های خطرناک

بسیاری از آزمایشات تحقیقی نشان می‌دهند که حذف گوشت قرمز از برنامه غذایی و جایگزین کردن آن با ماهی، مرغ و غذاهای گیاهی از خطر ابتلا به بیماری‌های گوناگون می کاهد. بنابر گفته دکتر وارن «گوشت قرمز بسته به این که کدام بخش از بدن حیوان باشد، معمولا حاوی مقادیر زیادی چربی اشباع‌شده است که این چربی‌ها با بیماری‌های قلبی-عروقی، چاقی مفرط و دیابت در ارتباط هستند.» بر اساس یافته‌های یک تحقیق که در سال ۲۰۱۲ صورت گرفته، مصرف گوشت قرمز عامل افزایش خطر حمله قلبی است؛ زیرا حاوی ترکیباتی به نام کارنیتین است که موجب تولید ترکیبی توسط باکتری‌ها در معده می‌شود که در افزایش خطر حملات قلبی موثر است. دکتر وارن می گوید که «محققان معتقدند این ترکیب بر متابولیسم کلسترول در بدن تأثیر می گذارد و منجر به افزایش رسوب پلاک‌های چربی در دیواره رگ‌های خونی شده و خطر حمله قلبی را افزایش می‌دهد.» گوشتخواران ممکن است مستعد ابتلا به آلزایمر نیز بشوند. مطالعات انستیتوی علوم اعصاب و رفتار انسانی دانشگاه کالیفرنیا علت آن را ذخیره بیش از حد آهن در بدن می‌دانند که ناشی از زیاده‌روی در مصرف گوشت قرمز است.

## کاهش خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان‌ها

کنار گذاشتن گوشت قرمز می‌تواند شما را از ابتلا به سرطان روده بزرگ (کولون) و سرطان روده کوچک نجات دهد؛ مخصوصا در شرایطی که این دو نوع سرطان در خانواده شما ارثی باشند. دکتر وارن می گوید که «رژیم‌های غذایی با درصد بالای چربی‌های اشباع‌شده با افزایش التهاب در درون بدن همراهند که این التهابات مزمن با ایجاد سرطان ارتباط مستقیم دارند.» سازمان بهداشت جهانی (WHO) در سال ۲۰۱۵ گوشت قرمز را در ردیف موادی که احتمال می‌رود سرطانزا باشند، قرار داد. دکتر آدرین یودیم، مدیر مرکز کاهش وزن و تغذیه در شهر بورلی هیلز می گوید که «گزارش‌هایی مبنی بر ارتباط بین مصرف زیاد گوشت قرمز و افزایش خطر ابتلا به سرطان، به‌ویژه سرطان روده بزرگ وجود دارد.» بررسی ۲۹ تحقیق انجام‌شده نشان می‌دهد که مصرف بالای گوشت قرمز و افزایش ۲۸درصدی خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ با یکدیگر مرتبط هستند و البته خطر ابتلا به سرطان روده کوچک نیز وجود دارد. بر اساس تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۱ صورت گرفت، شواهد محکمی مبنی بر این که خوردن گوشت قرمز یا گوشت‌های فرآوری‌شده خطر ابتلا به سرطان روده کوچک را افزایش می‌دهد، به دست آمد؛ از جمله این که افراد با مصرف روزی ۵۰ گرم گوشت فرآوری‌شده ۱۸ درصد بیش از سایرین در معرض خطر ابتلا به سرطان روده کوچک هستند. محققان گمان می‌برند که ترکیبی به نام هام که در گوشت قرمز وجود دارد و عامل قرمزی رنگ گوشت است، به تشکیل ترکیبات فعال سرطانزا کمک می کند. همچنین طبخ گوشت قرمز در حرارت‌های بالا ترکیباتی را به وجود می‌آورد که ممکن است موجب سرطان روده کوچک در افرادی شود که از لحاظ ژنتیکی نیز مستعد هستند. گوشت‌های قرمز فرآوری‌شده مانند انواع سوسیس و کالباس ترکیبات نیتریت دارند. این محصولات هم خودشان به طور طبیعی حاوی نیتریت هستند و هم مواد نگهدارنده‌ای که به آنها اضافه می‌شود نیتریت دارند و به همین دلیل است که گفته می‌شود این نوع فرآورده‌ها در ایجاد سرطان موثرند.

## جایگزین کردن منابع گیاهی پروتیین

اساسا نقش گوشت قرمز در رژیم غذایی روزانه تأمین پروتیین مورد نیاز بدن است؛ ماده‌ای مغذی که ماهیچه‌ها را می‌سازد و آنها را ترمیم و دوباره‌سازی می کند؛ ولی نیازهای تغذیه‌ای هر فرد بر اساس سن، جثه و میزان فعالیتش با دیگران فرق دارد. دکتر وارن می گوید که «نظرات بسیار زیادی در رابطه با نیاز ما به پروتیین مطرح می‌شود؛ خصوصا وقتی موضوع مصرف گوشت قرمز به میان می‌آید. در حقیقت گوشت قرمز مواد مغذی فراوانی را فراهم می‌آورد ولی باید یادمان باشد که نیاز واقعی بدن ما چه مقدار است.» یک تکه گوشت کوچک به وزن حدودا ۱۰۰ گرم تقریبا ۲۱ گرم پروتیین دارد در حالی که یک وعده گوشت که به طور معمول در رستوران سرو می‌شود، حدود ۲۵۰ گرم وزن و ۵۰ گرم پروتیین دارد. با وجودی که شورای ملی پژوهش ایالات متحده آمریکا توصیه می کند که بزرگسالان ۱۰ تا ۳۵ درصد کالری روزانه خود را از مواد پروتیینی تأمین کنند (یعنی به طور میانگین ۳۶ گرم پروتیین در روز برای زنان و ۴۶ گرم برای مردان) ولی باید توجه داشت که منابع بسیار زیاد دیگری به غیر از گوشت قرمز برای تأمین پروتیین وجود دارند که خیلی از آنها از گوشت هم سالم‌تر هستند. برای مثال دانه کینوا به اندازه استیک پروتیین دارد. (کینوا گیاهی است که به خاطر دانه‌های خوراکی‌اش کاشته می‌شود که دانه‌های آن را مانند برنج می‌پزند، این گیاه در کشور پرو کاشت می‌شود و سرشار از فیبر و پروتیین است).

## مواجه شدن با کمبود برخی مواد مغذی در بدن

گرچه جبران پروتیین از دست‌رفته به خاطر عدم مصرف گوشت قرمز امکان‌پذیر است ولی بعضی مواد مغذی هستند که فقط با گوشت قرمز تأمین می‌شوند و اگر از مکمل‌ها استفاده نکنید، ممکن است با کمبود آنها روبه‌رو شوید. ویتامین‌های گروه ب مخصوصا ب ۱۲ و آهن اصلی‌ترین گروه از انواع این مواد مغذی هستند. اگر صدف مصرف می کنید، حدود ۱۰۰ گرم یعنی صدف دو کفه پخته‌شده از آن به اندازه گوشت گوساله ویتامین ب ۱۲ دارد. اگر نه، منابع دیگر سرشار از ویتامین ب ۱۲ عبارتند از پنیر سویا (توفو) و محصولات تهیه‌شده از سویا، ماهی، پنیر و تخم‌مرغ. با وجود این متخصصان هنوز هم برای اطمینان بیشتر مصرف مکمل‌ها را توصیه می کنند. دکتر وارن می گوید که «با خوردن مکمل‌ها از جمله ویتامین ب ۱۲ با کیفیت عالی، اطمینان حاصل می کنید که هم مقدار درست مورد نیاز روزانه ب ۱۲ را دریافت کرده‌اید و هم روش رساندن آنها به بدن به گونه‌ای است که بدن می‌تواند ویتامین یا ماده معدنی را بدون نیاز به تجزیه آنها استفاده کند. خیلی از افراد، حتی آنان که گوشت قرمز مصرف می کنند، دچار کمبود منیزیم هستند؛ بنابراین یک مکمل خوب که دارای منیزیم و ویتامین د ۳ باشد، بسیار مفید است. علت این کمبود این است که امروزه ذخیره خاک از لحاظ منیزیم پایین آمده است و آن دسته از رژیم‌های غذایی که عمدتا مبتنی بر استفاده از گیاهان هستند دیگر این ماده معدنی مهم را برای بدن تأمین نمی کنند و حتی در مورد گوشت هم همین‌طور است؛ چون گله‌های دام که در مراتع می‌چرند یا با یونجه و علوفه تغذیه می‌شوند، آن مقدار منیزیم را که باید روزانه دریافت کنند، به دست نمی‌آورند. نکته دیگر این که هر تغییری در رژیم غذایی ما باید پربیوتیک‌ها را در برداشته باشد. پربیوتیک‌ها باکتری‌های سودمندی هستند که به روده در هضم غذا کمک می کنند تا غذا به خوبی جذب شود.

مترجم: معصومه درخشان
منبع: سایت ریدرز دایجست ۲۰۱۸