کاهش کلسترول با مصرف جایگزین‌های گیاهی

شواهد اخیر نشان می دهد که هر جایگزین گوشت گیاهی ممکن است در مورد سلامت قلبی متابولیک بهتر از گوشت قرمز باشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز تودی، داده‌های یک بررسی سیستماتیک و متاآنالیز نشان می‌دهد که استفاده کوتاه مدت از جایگزین‌های گوشت گیاهی ممکن است به کاهش کلسترول بد، کلسترول کل و وزن کمک کند.

جایگزین‌های گوشت گیاهی از جنبه‌های گوشت تقلید می‌کنند اما از گیاهان تولید می‌شوند.

یافته‌ها نشان می‌دهد که جایگزین کردن گوشت با جایگزین‌های گوشت گیاهی به مدت ۸ هفته یا کمتر ممکن است به کاهش کلسترول کل تا حدود ۶ درصد و کلسترول بد (LDL)، تا حدود ۱۲ درصد در بزرگسالان بدون بیماری قلبی عروقی کمک می‌کند.

محققان به این نتیجه رسیدند که استفاده از جایگزین‌های گوشتی گیاهی ممکن است به افراد در گذار به رژیم‌های غذایی گیاهی کمک کند، اما محققان باید مطالعات طولانی‌مدتی را برای بررسی واقعی اثرات قلبی متابولیک جایگزین‌های گوشت گیاهی انجام دهند.

داده‌های اخیر نشان می‌دهد که مصرف بیشتر پروتئین گیاهی و مصرف کمتر پروتئین حیوانی می‌تواند به کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری عروق کرونر قلب کمک کند.

بررسی فعلی اشاره می کند که اخیراً به دلایل بهداشتی و زیست‌محیطی علاقه به خوردن گوشت کمتر و روی آوردن به غذاهای گیاهی بیشتر شده است.

جایگزین‌های گوشتی گیاهی ارزش غذایی متفاوتی دارند. بسیاری از آنها غذاهای فوق فرآوری شده در نظر گرفته می‌شوند.

تجزیه و تحلیل‌های که فقط به جایگزین‌های مبتنی بر مایکوپروتئین که از قارچ‌ها مشتق می‌شوند، نشان داد که به نظر می‌رسد غذاهای مبتنی بر مایکوپروتئین به طور قابل توجهی به کاهش کلسترول کل و کلسترول LDL کمک می‌کنند.

محققان خاطرنشان می‌کنند که محصولات مایکوپروتئینی نسبت به سایر جایگزین‌های گوشت گیاهی تمایل به داشتن سطوح بالاتر فیبر، چربی اشباع کمتر و چربی غیراشباع بالاتری دارند.

کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی با مصرف یک «تخم‌مرغ» در هفته

یک مطالعه جدید نشان داده است که خوردن بین یک تا ۶ تخم‌مرغ در هفته به طور قابل‌توجهی خطر مرگ به هر دلیلی، به‌ویژه در اثر بیماری قلبی را کاهش می‌دهد. این موضوع حتی در افرادی که سطح کلسترول بالایی دارند نیز صادق بوده است.

به گزارش ایسنا، اینکه آیا خوردن تخم مرغ برای انسان مفید است یا خیر، موضوعی است که دهه‌ها مورد بحث بوده است. تخم مرغ مملو از مواد مغذی مفید، از جمله پروتئین با کیفیت بالا است، اما نگرانی دائمی در مورد میزان کلسترول و تاثیر آن بر بیماری قلبی نیز وجود دارد.

به نقل از نیواطلس، یک مطالعه جدید به رهبری محققان دانشگاه موناش، موضوع مصرف تخم مرغ را مورد بررسی قرار داده است و به طور خاص ارتباط آن با مرگ ناشی از بیماری قلبی در افراد مسن را بررسی کرده است.

هالی وایلد (Holly Wild)، کاندیدای دکترای پزشکی و مدرس دانشکده بهداشت عمومی موناشین و مدرس دانشگاه موناشین می‌گوید: تخم‌مرغ یک غذای مغذی است، آنها منبع غنی پروتئین و منبع خوبی از مواد مغذی ضروری مانند ویتامین‌های B، اسیدهای چرب غیراشباع، ویتامین‌های محلول در چربی و عناصر کمیاب هستند. تخم مرغ همچنین منبع در دسترس پروتئین و تغذیه در افراد مسن است، تحقیقات نشان می‌دهد که آنها منبع پروتئینی ترجیحی برای افراد مسنی هستند که ممکن است دچار افت فیزیکی و حسی مرتبط با افزایش سن شوند.

محققان داده‌های ۸۷۵۶ فرد بزرگسال استرالیایی و آمریکایی بالای ۷۰ سال را مورد بررسی قرار دادند. به عنوان بخشی از مطالعه، شرکت‌کنندگان میزان مصرف کل تخم‌مرغ خود را که تحت عنوان گزینه‌هایی همچون هرگز/به‌ندرت که به معنای یک تا دو بار در ماه بود، هفتگی که به معنای یک تا ۶ بار در هفته بود و روزانه که روزانه یا چند بار در روز بود، گزارش دادند. ارتباط بین مصرف تخم مرغ و مرگ و میر ناشی از دلایل مختلف که در این مورد، بیماری قلبی عروقی و سرطان بودند، پس از تنظیم سایر عوامل دخیل، مورد ارزیابی قرار گرفت. دوره پیگیری نزدیک به ۶ سال بود.

شرکت‌کنندگانی که در گروه مصرف هفتگی تخم‌مرغ قرار داشتند، یعنی یک تا ۶ تخم‌مرغ در هفته مصرف می‌کردند، در مقایسه با شرکت‌کنندگانی که هرگز یا به‌ندرت تخم‌مرغ مصرف می‌کردند، ۲۹ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی و ۱۷ درصد کمتر در معرض خطر مرگ به هر دلیلی قرار داشتند.

ارتباط آماری معنی‌داری بین مصرف تخم مرغ و مرگ و میر ناشی از سرطان وجود نداشت.

هنگامی که محققان تاثیر کیفیت رژیم غذایی را بر رابطه بین مصرف تخم مرغ و خطر مرگ و میر قلبی عروقی بررسی کردند، دریافتند شرکت‌کنندگانی که رژیم غذایی متوسط و باکیفیت داشتند و هفتگی تخم مرغ مصرف می‌کردند، در مقایسه با افرادی که هرگز یا به‌ندرت تخم‌مرغ مصرف نمی‌کردند، ۳۳ درصد و ۴۴ درصد کمتر در معرض خطر مرگ و میر قلبی عروقی بودند.

محققان اظهار کردند: نتایج اولیه ما نشان می‌دهد که کیفیت رژیم غذایی ممکن است نقش محافظتی بیشتری در ارتباط بین مصرف تخم‌مرغ و مرگ و میر داشته باشد.

برخلاف یافته‌های برخی از مطالعات قبلی، محققان دریافتند که صرف نظر از وجود کلسترول یا سطوح چربی ناسالم در خون، ارتباط بین مصرف هفتگی تخم‌مرغ و کاهش خطر مرگ و میر قلبی عروقی حفظ می‌شود.

وایلد می‌گوید: تحقیقات قبلی خطر بیشتری را برای مرگ و میر ناشی از مصرف تخم‌مرغ برای افرادی که کلسترول بالایی دارند، نشان داده بود. به همین دلیل، ما همچنین ارتباط بین مصرف تخم مرغ و مرگ و میر را در افراد مبتلا به کلسترول بالا و بدون آن بررسی کردیم. ما خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی را برای شرکت‌کنندگان مبتلا به کلسترول بالا که به طور هفتگی تخم‌مرغ مصرف می‌کردند، در مقایسه با همتایانشان که به‌ندرت یا هرگز تخم‌مرغ مصرف نمی‌کردند، ۲۷ درصد کمتر یافتیم که نشان می‌دهد در این گروه مطالعه، وجود کلسترول بالا بر خطر مرتبط با مصرف تخم‌مرغ تاثیری ندارد.

در حال حاضر، انجمن قلب آمریکا می‌گوید که افراد سالم می‌توانند هر روز یک تخم‌مرغ کامل بخورند و افراد مسن‌تر با سطح کلسترول سالم می‌توانند دو تخم‌مرغ مصرف کنند. دستورالعمل‌های رژیم غذایی استرالیا و بنیاد قلب استرالیا به طور مشابه توصیه می‌کنند که افراد بزرگسال با کلسترول طبیعی می‌توانند تا هفت تخم مرغ در هفته بخورند.

وایلد می‌گوید: نتایج ما نشان می‌دهد که خوردن تا ۶ تخم‌مرغ در هفته ممکن است خطر مرگ ناشی از همه علل و بیماری‌های قلبی عروقی را در افراد مسن کاهش دهد. این یافته‌ها ممکن است در توسعه دستورالعمل‌های غذایی مبتنی بر شواهد برای افراد مسن مفید باشد.

خطراتی که در آینده کودکان چاق را تهدید می‌کند

کمک به کودکان چاق برای کاهش وزن می تواند تأثیر زیادی بر سلامت آینده آنها داشته باشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش می‌دهند که وقتی این کودکان و نوجوانان وزن کم می‌کنند، کمتر در بزرگسالی به دیابت نوع ۲، فشار خون بالا و کلسترول بالا مبتلا می‌شوند.

نتایج آنها نشان می‌دهد که خطر مرگ در سنین پایین نیز در آنها وجود دارد.

«امیلیا هاگمن»، محقق ارشد و متخصص علوم بالینی در مؤسسه کارولینسکا در سوئد، در یک بیانیه خبری گفت: «نتایج خبر بسیار خوبی است. اینکه درمان چاقی در دوران کودکی فواید سلامتی درازمدت دارد یا خیر، مورد بحث قرار گرفته است، زیرا حفظ کاهش وزن دشوار است. این امر بر اهمیت ارائه درمان زودهنگام تاکید می‌کند، زیرا می‌دانیم که مداخله به موقع احتمال موفقیت را افزایش می‌دهد و به کاهش خطرات درازمدت سلامت مرتبط با چاقی کمک می‌کند.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۶۷۰۰ کودک سوئدی را که بین سال‌های ۱۹۹۶ تا ۲۰۱۹ برای درمان چاقی ثبت نام کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند.

همه آنها حداقل یک سال قبل از ۱۸ سالگی تحت درمان چاقی قرار گرفتند. محققان گزارش می‌دهند که به طور متوسط، بچه‌ها درمان را از ۱۲ سالگی شروع کردند و حدود سه سال تحت درمان قرار گرفتند.

سپس تیم تحقیقات بچه‌ها را که به بزرگسالی رسیدند- بین ۱۸ تا ۳۰ سال- تحت نظر گرفتند تا ببینند آیا کاهش وزن به آنها کمک کرده است یا خیر.

محققان دریافتند حدود ۱۰۷۰ کودک پاسخ خوبی به درمان کاهش وزن خود داشتند و ۱۵۰۰ کودک دیگر به اندازه‌ای وزن کم کردند که دیگر چاق محسوب نمی‌شدند.

در مقایسه با کودکانی که وزن کم نکردند، آن دسته از کودکانی که پاسخ خوبی داشتند، این موارد مشاهده شد:

۵۸ درصد خطر کمتر ابتلاء به دیابت نوع ۲.

۶۹ درصد کاهش خطر کلسترول بالا.

۵۸ درصد خطر کمتر نیاز به جراحی چاقی.

محققان گزارش می‌دهند، کودکانی که به اندازه کافی وزن کم کردند تا دیگر چاق تلقی نشوند، کاهش خطر مشابهی داشتند و همچنین ۶۰ درصد کمتر در معرض خطر فشار خون بالا بودند.

نتایج نشان می‌دهد بهبود چاقی یا پاسخ خوب به درمان وزن نیز با ۸۸ درصد خطر کمتر مرگ زودرس همراه است.

محققان در گزارش خود به این نتیجه رسیدند که پاسخ درمانی مفید در درمان چاقی کودکان اثرات مثبت پایداری در بزرگسالی جوان داشت.محققان دریافتند متأسفانه کاهش وزن تأثیری بر خطر افسردگی و اضطراب در آینده ندارد. مهم نیست که یک کودک چگونه به درمان چاقی پاسخ می‌دهد، خطر ابتلاء به اختلال خلقی در بزرگسالی بدون تغییر باقی می‌ماند.

هاگمن گفت: «این باور وجود داشت که کاهش وزن می‌تواند علائم افسردگی و اضطراب را کاهش دهد، اما اکنون می‌توانیم نشان دهیم که این‌طور نیست. اگرچه ارتباطی بین این دو بیماری وجود دارد، اما باید به طور موازی درمان شوند.»

اعصابتان را با این گیاه دارویی آرام کنید

دم‌نوش گل گاوزبان موجب تقویت اعصاب و روان است، این داروی گیاهی نشاط آور بوده و این خاصیت می‌تواند به درمان افسردگی، استرس و آرامش اعصاب کمک کند.

به گزارش خبرنگار مهر، گل گاوزبان یکی از گیاهان دارویی بسیار مهم و مفید است که خواص درمانی بی‌نظیری دارد؛ گل گاوزبان به دو نوع ایرانی و اروپایی تقسیم می‌شود و در طب ایرانی طبع گل گاوزبان گرم و تر است.

گل گاوزبان اروپایی گیاهی علفی و یک ساله و گل گاوزبان ایرانی یک گیاه خودرو است. گل‌های گل گاوزبان اروپایی دایره‌ای و کوچک به رنگ لاجوردی است اما گل‌های گل گاوزبان ایرانی به شکل گل انار و به رنگ‌های لاجوردی و بنفش است.

گل گاوزبان خواص درمانی فراوانی دارد. این گیاه دارویی برای سلامت بدن ما بسیار مفید و مهم‌ترین خواص درمانی این گیاه دارویی، کمک به آرامش اعصاب است.

خواص گل گاوزبان

گل گاوزبان با توجه به داشتن خواص ضد التهابی می‌تواند به درمان جوش و آکنه کمک کند.

مصرف دم‌نوش گل گاوزبان همچنین به کاهش قند خون در افراد دیابتی کمک می‌کند.

ویتامین C و فلانوئیدها با مقادیر بالایی در گل گاوزبان موجود است که موجب تقویت سیستم ایمنی می‌شوند. از طرف دیگر ضد درد و ضد التهاب بودن از دیگر خواص گل گاوزبان است که به درمان گلو درد و سرماخوردگی کمک می‌کند.

دم‌نوش گل گاوزبان موجب تقویت اعصاب و روان است و به درمان اختلال حواس کمک می‌کند. این داروی گیاهی نشاط آور است و این خاصیت شادی آور بودن گل گاوزبان می‌تواند به درمان افسردگی و استرس و اضطراب کمک کند.

همچنین یکی دیگر از خواص گل گاوزبان که برای درمان سرماخوردگی و گلو درد مفید است خاصیت خلط‌آوری گل گاوزبان است که این گیاه دارویی با این خاصیت تو می‌تواند به درمان آسم و برونشیت کمک کند. طب سنتی بر این باور است که جای گل گاوزبان می‌تواند موجب کاهش تب بالا بشود.

خواص گل گاو زبان در بارداری و شیردهی

قبل از هر چیزی باید بدانید که هر گونه داروی گیاهی در دوران بارداری و شیردهی باید زیر نظر پزشک استفاده شود. گل گاو زبان دارای مواد مغذی مانند ویتامین C، ویتامین A، ویتامین E، بتاکاروتنوئیدها، کلسیم، پتاسیم و اسیدهای چرب اساسی است. این مواد مغذی در حمایت از رشد و توسعه سالم جنین و سلامت مادر در دوران بارداری مفید هستند.

خواص ضدالتهابی گل گاو زبان می‌تواند در کاهش التهاب‌های مرتبط با بارداری مانند التهاب‌های رحمی و بافت‌های محیطی آن مفید باشد. مصرف دم‌نوش گل گاو زبان در کاهش استرس و تنش مادر در دوران بارداری مفید است و می‌تواند به تسکین حالات روحی و افزایش آرامش مادران در دوران بارداری کمک کند.

در مورد مصرف گل گاو زبان در شیردهی باید بدانید که گل گاو زبان می‌تواند تولید شیر را در زنان شیرده افزایش داده و برای شیردهی مادر مفید باشد.

گل گاو زبان و فشار خون

از دیگر خواص گل گاوزبان درمان فشار خون بالا است.

گل گاوزبان حاوی آنتی اکسیدان‌ها است و از طریق آن‌ها موجب بهبود گردش خون می‌شود و این گیاه دارویی فشار خون بالا را درمان می‌کند.

خواص گل گاو زبان برای کودکان

گل گاو زبان به عنوان یک گیاه آرام‌بخش و ضد التهابی می‌تواند در درمان برخی از عفونت‌ها و بیماری‌های کودکان مفید باشد. استفاده از گل گاو زبان به عنوان یک راه حل طبیعی و ایمن می‌تواند به کاهش علائم سرماخوردگی، تسکین سر درد و تقویت سیستم ایمنی کودکان کمک کند.

چای یا دم‌نوش گل گاو زبان

برای تهیه چای گل گاو زبان، می‌توانید یک قاشق چای گل گاو زبان خشک را در یک فنجان آب جوش قرار داده و به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه آن را دم کنید.

سپس، چای را صاف کرده و میل کنید. برای افزایش طعم و ارزش آنتی‌اکسیدانی، می‌توانید عسل یا آب لیمو ترش به چای اضافه کنید.

مضرات گل گاوزبان

مصرف گل گاوزبان به زنان باردار و شیرده و افرادی که بیماری کبدی دارند توصیه نمی‌شود. زیاده روی در مصرف گل گاوزبان می‌تواند برای کبد سالم هم مضر باشد. از دیگر مضرات گل گاوزبان این است که می‌تواند احتمال خطر خون‌ریزی در طول جراحی یا پس از آن را افزایش دهد، له همین علت به بیمارانی که عمل جراحی دارند توصیه می‌شود که از ۲ هفته پیش از عمل جراحی مصرف گل گاو زبان را قطع کنند. همچنین افرادی که مبتلا به اختلال خون‌ریزی هستند باید از مصرف گل گاوزبان خودداری کنند و یا حداقل در مصرف این داروی گیاهی احتیاط کنند.

گل گاوزبان ممکن است با برخی از داروهای شیمیایی از جمله داروهای ضد انعقاد و ضد پلاکت، داروهای بیهوشی، داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی و داروهای افزاینده تجزیه سایر داروها در کبد چرب اشاره کرد.

گل گاوزبان به علت داشتن آلکالوئید برای نوزادان و کودکان ممنوع است. افراط در مصرف گل گاوزبان می‌تواند موجب اختلالاتی در معده و دستگاه گوارش شود. معده درد و درد در افراد درگیر با سنگ کیسه صفرا می‌تواند از عوارض زیاده‌روی در مصرف گل گاوزبان باشد.

گل گاوزبان در کنار خواص درمانی فراوانی که دارد مانند هر گیاه دارویی دیگر ممکن است موجب مشکلاتی نیز بشود، بنا بر این استفاده بیش از حد از این گیاه می‌تواند عوارضی جدی برای بدن ایجاد کند. برای استفاده از گل گاو زبان بهتر است ابتدا با یک متخصص طب سنتی یا پزشک عمومی مشورت کنید.

علت سردی پا و درد ساق و خشکی زانو

بدن انسان تا یک سن خاص با ۱۰۰٪ پتانسیل و تقویت عضلات و خون‌رسانی کافی قادر و توانا است و می تواند به سهولت به انجام کارهای روزانه و ورزش و دیگر فعالیت‌ها بپردازد، ولی متاسفانه با افزایش سن و کاهش حرکات و دوری از ورزش و پرخوری و فشارهای روحی وروانی بدن با ضعف عضلات،کاهش عضلات،تخریب بافت هم بند و مفاصل رو برو شده و مستعد هر گونه بیماری خواهد شد.بی توجهی به بدن یعنی بی توجهی به سلامت و این به معنای تخریب بدن است. همانطور که ما به خوردن، آشامیدن، خوابیدن و دیگر کارها توجه داریم می بایست ورزش را در راس همه امور زندگی خود قرار دهیم.علت سردی پنجه پا یعنی عدم خون رسانی پا و این یعنی شما به عضلات و عروق بدن مخصوصا قلب توجه ندارید. به منظور پیشگیری باید مقدار غذاهای سرد را در رژیم غذایی خود کم کنید در مقابل مصرف غذاهای طبع گرم را افزایش دهید.و به ورزش هایی مانند پیاده‌روی یا دوهای آرام یا ملایم ، حرکت اسکات ۱/۴و به مرور زمان با تقویت عضلات پا به نیمه و اسکات کامل هر روز روزی ۱۰تا ۱۵ دقیقه پیاده روی و حرکات اسکات بدن را تقویت نموده تا خون رسانی به اندام های میانی و تحتانی بیشتر صورت گیرد. ورزش مناسب ساق پا روزانه انجام شود و کسانی که با خشکی زانو توام با درد و ضعف مواجه هستند حرکاتی مانند اسکات پا ۱/۴ - با هالتر یا با دستگاه پا از جلو یا حرکت با دستگاه هاگ خوابیده،۱/۴ با کنترل فشار تا قبل از دامنه درد زیر نظر یک مربی مجرب انجام شود و باتوجه به پیشرفت بدن دامنه حرکت افزایش و تغییر کند این امر باعث می شود که شما هر روز نسبت به زندگی خود حس سرشار از خوشی و خوبی و سلامتی و سهولت در انجام حرکات به شما دست بدهد پس تا می‌توانید در کنار این حرکات بدنی تقویت و کاهش درد از قرص های ویتامین D۳- کلسیم- امگا۳- بی کمپلکس فورد- ویتامین E۴۰۰- قرص (B1(۳۰۰زیر نظر پزشک جهت رفاه و سلامت خود اقدام کنید.

با روزی ۳۰الی ۴۵ دقیقه ورزش سلامتی، عمر طولانی و زیبایی همراه با نشاط را به خودتان هدیه کنید و ضمناً متذکر می شوم در زمان ورزش گردش خون از یک دور در دقیقه به ۶ دور در دقیقه تغییر می یابد و ماساژ با روغن گرم،بسیار در روند بهبود و درمان پای سرد موثر است.

دکتر افشین حیدری دکترای مدیریت پژوهشی

رژیم گیاهخواری؛ انتخابی سالم یا چالش تغذیه‌ای؟

مدیر کل دفتر تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: رژیم گیاهخواری می‌تواند سلامت بدن را ارتقاء دهد، اما برای جلوگیری از کمبودهای تغذیه‌ای باید با آگاهی و با منابع حیوانی یا مکمل‌ها همراه باشد.

احمد اسماعیل زاده مدیر کل دفتر تغذیه جامعه وزارت بهداشت در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: رژیم غذایی مبتنی بر میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و سایر منابع گیاهی برای سلامت بسیار مفید است، اما برای تأمین کامل نیازهای بدن، باید با مواد غذایی حیوانی تکمیل شود.

وی افزود: گیاهان بسیاری از مواد مغذی موردنیاز بدن را تأمین می‌کنند، اما در برخی موارد مانند پروتئین، کلسیم، آهن و روی دچار کمبود هستند. به همین دلیل، توصیه می‌شود که رژیم گیاهخواری همراه با مصرف لبنیات و تخم‌مرغ باشد. این گروه که به لاکتو-اوو وجترین‌ها معروف هستند، معمولاً مشکلات تغذیه‌ای کمتری خواهند داشت.

پوکی استخوان از عوارض رژیم وگان

اسماعیل زاده گفت: افرادی که گیاهخوار مطلق (وگان) هستند، در طولانی‌مدت ممکن است دچار تحلیل عضلات، پوکی استخوان و کمبودهای تغذیه‌ای شوند. این افراد باید از مکمل‌های پروتئینی حیوانی، آهن و کلسیم استفاده کنند. در کودکان، رژیم گیاهخواری مطلق توصیه نمی‌شود، اما در بزرگسالان و سالمندان در صورت مصرف مکمل‌ها می‌تواند امکان‌پذیر باشد.

وی افزود: رژیم گیاهخواری طولانی‌مدت و بدون تأمین مناسب مواد مغذی می‌تواند منجر به افزایش کبد چرب، تحلیل عضلانی و کم‌خونی شود.

متخصصان تغذیه در سراسر جهان گیاهخواری مطلق را به‌طور کلی توصیه نمی‌کنند، مگر در برخی بیماری‌ها مانند دیابت و بیماری‌های قلبی، که البته در این موارد نیز باید مقدار کمی از منابع حیوانی در رژیم غذایی گنجانده شود.

رژیم کتوژنیک؛ حقیقتی فراتر از پروتئین و چربی

اسماعیل زاده در ادامه، درباره رژیم کتوژنیک توضیح داد و گفت: این رژیم بر مصرف چربی‌های سالم و کاهش شدید کربوهیدرات‌ها تمرکز دارد. برخلاف تصور رایج، رژیم کتوژنیک تنها مبتنی بر پروتئین نیست، بلکه مصرف چربی در آن بیشتر است و به سوخت‌وساز بدن کمک می‌کند.

وی ادامه داد: رژیم کتوژنیک یک الگوی غذایی است که در آن کربوهیدرات‌ها به‌شدت محدود شده و چربی جایگزین آن می‌شود. برخلاف تصور عمومی، رژیمی که در آن مصرف پروتئین بالا باشد، رژیم کتوژنیک محسوب نمی‌شود.

مدیر کل دفتر تغذیه جامعه وزارت بهداشت افزود: رژیم کتوژنیک به‌طور کلی برای سلامت توصیه نمی‌شود، زیرا ممکن است در طولانی‌مدت عوارضی مانند مشکلات کلیوی، افزایش کلسترول و اختلالات گوارشی ایجاد کند.