



راهنمای تغذیه گیاه خواری
انجمن متخصصین تغذیه کانادا

مترجم: ماندانا کریمی



June 5, 2017

https://t.me/Mandys_VI

Mandys_VI@yahoo.com

یک رژیم غذایی وگان شامل غلات، سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات (لوبیا خشک، نخود و عدس) آجیل و دانه‌ها می‌باشد. این رژیم عاری از هرگونه گوشت، ماهی، مرغ، لبنیات، تخم‌مرغ، و محصولات حاوی این مواد غذایی است.

یک رژیم وگان سالم دارای فواید سلامتی زیادی می‌باشد از جمله میزان پائین تری از چاقی، امراض قلبی، فشار خون بالا، کلسترول خون بالا، دیابت نوع ۲ و انواع خاصی از سرطان.

احتمال دارد برنامه ریزی بخواهد تا میزان لازم پروتئین، آهن، روی، کلسیم، ویتامین‌های D و B12 و اسیدهای چرب امگا۳، از مواد غذایی و مکمل‌ها بدست آید.

Mandys Vegan Info

یک رژیم غذایی سالم وگان می‌تواند تمام نیازهای تغذیه‌ای شما را در هر مرحله از زندگی از جمله بارداری، شیردهی و همچنین برای افراد مسن را تامین کند.

اقداماتی که می‌توانید انجام دهید

می‌توانید از راهنمای تغذیه‌ای کانادا ([Canada's Food Guide](#)) برای وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌های خود پیروی کنید. این به شما کمک می‌کند تا رژیم غذایی شما سالم، متعادل و شامل تمام مواد غذایی زیر باشد:

پروتئین

پروتئین برای ساخت و حفظ سلامت عضلات و سلول‌های قرمز خون لازم می‌باشد. پروتئین به رشد در تمامی طول چرخه زندگی کمک می‌کند.

منابع پروتئین عبارتند از :

- سویا و محصولات سویا مانند تافو و تمپه و نوشیدنی‌های غنی شده سویا
- جایگزین‌های گوشت مانند پروتئین بافت‌دار گیاهی (TVP) و همبرگر گیاهی
- لوبیاهای خشک (قرمز ، سیاه و سفید)، لوبیا چشم بلبلی، نخودها، نخود سفید، نخودفرنگی، عدس‌ها، دال عدس و عدس سبز و قهوه‌ای
- دانه‌ها (کینوا ، برنج قهوه‌ای ، بلغور و جو دوسر)
- مغزها و کره مغزها (فندق و کره بادام) ، کنجد و آفتابگردان
- بادام زمینی و کره بادام زمینی

آهن

آهن به رساندن اکسیژن به قسمت‌های مختلف بدن کمک می‌کند. وگان‌ها به دو برابر آهن نسبت به غیر گیاه‌خواران نیاز دارند زیرا آهن موجود در منابع گیاهی از فرم غیرهِم (Non-Heme) می‌باشد که به خوبی آهن موجود در منابع حیوانی (Heme) جذب نمی‌شود.

برای پاسخگویی به این نیازها، گیاه‌خواران باید به صورت روزانه از منابع غذائی غنی از آهن استفاده کنند.

منابع مفید آهن غیرهیم شامل:

- سویا و محصولات سویا مانند تافوی سفت یا خیلی سفت و تمپه و نوشیدنی‌های سویا غنی شده
- جایگزین‌های گوشت مانند پروتئین‌های بافت‌دار گیاهی (TVP) و همبرگرهای گیاهی
- لوبیاهای خشک (چیتی، قرمز، سیاه و سفید)، لوبیا چشم بلبلی، نخود، نخودفرنگی، عدس، دال عدس و عدس سبز و قهوه‌ای
- محصولات غلات غنی شده مانند نان‌ها، غلات صبحانه و پاستا
- برخی از انواع آجیل مانند بادام، بادام هندی، تخمه کدو کنجد
- آب آلو و زردآلو خشک شده
- سبزیجاتی مانند اسفناج پخته، انواع کلم، سیب‌زمینی پخته با پوست خودشان
- سیاه شیره‌ی چغندر (ملاس)

Mandys Vegan Info

آهن موجود در منابع گیاهی هنگامی که همراه با مواد غذایی غنی از ویتامین C مصرف شود بهتر جذب می‌شود. نمونه‌هایی از مواد غذایی غنی از ویتامین C شامل: پرتقال، گریپ فروت و آب‌میوه‌های آنها، لیموها، لیمو ترش‌ها، کیوی، انبه، طالبی، سیب زمینی، فلفل شیرین، بروکلی، نخود فرنگی و برخی از سبزیجات با برگ پهن و سبز.

ویتامین B12

ویتامین ب ۱۲ برای ساخت گلبول های قرمز خون و کمک به مصرف چربی توسط بدن، از اهمیت بالائی برخوردار است.

منابع خوب ویتامین ب ۱۲ عبارتند از:

- مخمر غذائی Red Star
- نوشیدنی های غنی شده سویا و دیگر نوشیدنی های غیر لبنی غنی شده مانند برنج و بادام
- جایگزین های گوشت که غنی شده هستند مانند (TVP)، برگ های گیاهی و مرغ، ماهی و توپ های گوشت غیر گوشتی (Meatless).

Mandys Vegan Info

ویتامین D

ویتامین D کمک می کند تا بدن کلسیم و فسفر را برای دندان ها و استخوان های مستحکم جذب و استفاده کند.

منابع خوب ویتامین D شامل:

- نوشیدنی های غنی شده سویا و دیگر نوشیدنی های غیر لبنی غنی شده مانند نوشیدنی برنج و بادام
- مارگارین غیر هیدروژنه

کلسیم

کلسیم به رشد استخوان و حفظ سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند. همچنین کمک می‌کند تا عضلات منقبض بشوند، بعلاوه‌ی کمک به تپش قلب.

منابع خوب کلسیم شامل:

- ماست سویا، نوشیدنی‌های غنی شده سویا و دیگر نوشیدنی‌های غیر لبنی غنی‌شده مانند نوشیدنی برنج و بادام
- سویا ، لوبیا مرمری ، لوبیا سفید و تافو تهیه شده با سولفات کلسیم
- انواع بادام
- کره کنجد (حلوا ارده کنج‌دی)
- سیاه شیره‌ی چغندر (ملاس)
- برخی از سبزیجات مانند کلم برگ چینی ، بامیه ، کلم برگ و برگ شلغم
- برخی از میوه‌ها مانند انجیر و آب پرتقال غنی شده

زینک

زینک برای رشد و نمو مورد نیاز است و همچنین به تقویت سیستم ایمنی بدن و بهبود زخم کمک می‌کند.

منابع خوب زینک شامل :

- سویا و محصولات سویا مانند تافو و تمپه و نوشیدنی‌های سویا غنی شده
- لوبیاهای خشک ، نخود و عدس

- برخی از آجیل ها مانند گردو آمریکائی ، بادام هندی و کره‌های آنها مانند کره بادام هندی
- بادام زمینی و کره بادام زمینی
- تخمه کدو و کنجد و کره کنجد (ارده‌ی کنجد)
- غلات کامل و غلات غنی شده

لینولئیک اسید (اسید چرب امگا ۳)

اسیدهای چرب امگا ۳ برای چشم ، عصب و رشد مغز بسیار حائز اهمیت هستند و برای جلوگیری از بیماری‌های قلبی مفید می‌باشد. منابع خوب امگا ۳ شامل :

- روغن‌های گیاهی مانند کانولا ، بذر کتان ، گردو و سویا
- دانه کتان آسیاب شده
- لوییا سویا ، تافو و گردو

ملاحظات خاص

زنان باردار و شیرده

زنان باردار و همچنین افرادی که قصد باردار شدن را دارند می‌توانند با توجه ویژه به توصیه‌های تغذیه‌ای بالا، از راهنمای تغذیه‌ای **انجمن تغذیه کانادا** نیز پیروی کنند. اگر نگران این هستید که هر یک از مواد غذایی را بطور کافی دریافت نمی‌کنید می‌توانید با پزشک خود یا یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

تمام زنان باردار در دوران بارداری باید از یک مکمل تغذیه‌ای حاوی ۴۰۰ میکروگرم فولات و ۱۶ تا ۲۰ میلی گرم آهن استفاده کنند. همچنین مکملی باشد که حاوی ویتامین ب۱۲ نیز باشد.

افراد مسن

اگر شما بیش از ۵۰ سال دارید، دریافت کافی ویتامین D، کلسیم و ویتامین B12 برای شما بسیار مهم است.

هر چقدر مسن تر شوید جذب ویتامین D و B12 به طور موثر کمتر می شود. به همین دلیل، راهنمای غذائی کانادا قید می کند که حتما بطور روزانه از یک مکمل ویتامین D با دُز 400 IU استفاده کنید. شما باید ویتامین B12 را از خوراکی های غنی شده مانند محصولات غنی شده سویا و یا از یک مکمل نیز دریافت کنید. سه وعده جایگزین شیر را برای رفع نیاز به کلسیم بطور روزانه اضافه کنید.

یک مکمل مولتی ویتامین موادمعدنی، پاسخگوی این نیازها می باشد.

ترجمه : ماندانا کریمی

جهت دسترسی به منابع و مقالات بیشتر به ما پیوندید.

لینک کانال تلگرام : https://t.me/Mandys_VI

Reference

www.dietitians.ca