



چرا مردم عاشق رژیم های غذائی گیاه خواری هستند

دکتر جنیس استنجر



MANDY'S
VEGAN
INFO

February 23, 2017

https://t.me/Mandys_VI

Mandys_VI@yahoo.com

انتخاب‌های رژیم‌های غذایی مبتنی بر گیاهان در حال افزایش محبوبیت و سبک ارجح و اصلی زندگی است. بیل کلینتون ، استیو وین ، جان مک کی و آپرا به صورت علنی اعلام داشته‌اند که بعد از وگان شدن وزنشان کاهش و سلامتی‌شان بهبود پیدا کرده است. در سال ۲۰۱۱ توسط گروه **Vegan From The Inside** با همکاری سایت **perfectformuladiet.com** و به کوشش خانم دکتر جینیس استنجر ، یک نظر سنجی صورت گرفته و ۶ افسانه که منجر به عدم استقبال عموم از رژیم‌های گیاه‌خواری شده است را مورد تجزیه و تحلیل قرار داده است.

در این نظرسنجی، ۲۰۶۸ وگان ، از ایالات متحده و دیگر نقاط جهان ، شرکت کرده‌اند که لذت‌ها ، پیامدهای مثبت و چالش‌های سبک زندگی خود را به اشتراک گذاشته‌اند. در این قسمت اطلاعات دقیقی در پاسخ به مغالطه‌هایی که در خصوص این نوع گرایش غذایی وجود دارد ارائه شده است.

افسانه شماره ۱

وگان‌ها ، رنگ پریده، ضعیف و ناسالم هستند. زیرا رژیم آنها فاقد پروتئین و دیگر مواد غذایی حیاتی است.

اما حقیقت از نگاه آمار:

الف : ۶۸,۶ درصد از وگان‌ها پاسخ داده‌اند که پس از شروع گیاه‌خواری مطلق از میزان سلامتی بیشتر بهره‌مند شده‌اند و تنها ۱,۶ درصد از آنها سلامتی‌شان کاهش

پیدا کرده و بقیه افراد اذعان داشته‌اند قبل از گیاه‌خواری از درجه سلامتی مناسب برخوردار بوده‌اند و بعد از گیاه‌خواری روند سلامتی شان تداوم داشته است.

ب: ۶۴,۳ درصد از وگان‌ها میزان بهبودی و پایداری سلامتی شان را مهمترین دلیل برای ادامه دادن به گیاه‌خواری دانسته‌اند.

ج: ۵۵,۲ درصد از آنها گفته‌اند بعد از شروع گیاه‌خواری، سطح انرژی آنها افزایش یافته و تنها ۲,۲ درصد از آنها با کاهش سطح انرژی مواجه شده‌اند.

د: ۴۴,۲ درصد از آنها به بهره‌مند شدن از افزایش سطح فعالیت فیزیکی پس از گیاه‌خواری اشاره کرده‌اند.

افسانه شماره ۲

رژیم غذایی وگان به خاطر دارا بودن کربوهیدرات زیاد باعث کاهش وزن

می‌شود.

اما حقیقت از نگاه آمار:

الف: ۴۲,۱ درصد از پاسخ دهندگان گفته‌اند که کاهش وزنشان پس از وگان شدن اختیاری بوده و مطابق خواسته خودشان وزن کم کرده‌اند.

۳۶,۳ درصد با وزن ایده آل وگان شده‌اند و پس از آن ایده آل مانده‌اند.
تنها ۵,۳ درصد از آنها اظهار داشته‌اند که بعد از وگان شدن با کاهش وزن ناخواسته
مواجه شده‌اند.

ب: ۷۳,۴ درصد از وگان‌ها به لذت بردن از آشپزی و تغذیه بعد از وگان
شدن به همراه کاهش وزن دلخواه اشاره کرده‌اند.

این مسئله مهمی است برای کاهش وزن، زیرا رژیم‌های مختص کاهش وزن عموماً
کنترل زیادی روی اجزا مواد خوراکی دارند و آنها مجبورند مقدار کمی از
خوراکی‌های مورد علاقه خودشان را مصرف کنند.

Mandys Vegan Info

افسانه شماره ۳

رژیم غذائی وگان خسته‌کننده است.

اما حقیقت از نگاه آمار:

الف: ۹۶,۷ درصد از وگان‌ها پاسخ داده‌اند که از مواد غذایی مورد استفاده
خود لذت می‌برند.

ب: ۹۴,۴ درصد از وگان‌ها در نظر دارند برای ادامه زندگی‌شان وگان بمانند.

افسانه شماره ۴

یک رژیم وگان مملو از محرومیت و کیفیت پائینی از زندگی است.

اما حقیقت از نگاه آمار:

الف: تمامی شرکت کنندگان اذعان داشته‌اند از مواد غذایی مصرفی خود لذت می‌برند و تقریباً تمامی آنها قصد ادامه دادن این رژیم غذایی را دارند.

ب: گیاه‌خواران به پیامدهای مثبت رژیم غذایی خود به ترتیب زیر اشاره داشته‌اند.

Mandys Vegan Info

بهره‌مندی از پخت و پز بیشتر (۷۳,۴٪)

ایجاد فضائی متفاوت برای حیوانات (۹۰,۸٪)

مسایل محیط زیستی (۸۶,۳٪)

احساس به حیوانات و طبیعت (۷۰,۵٪)

کمک به نزدیکان و دیگران به عنوان یک الگوی خوب (۶۹,۶٪)

بهره‌مندی از احساسات معنوی (۴۱,۶٪)

Mandana_Karimi

https://t.me/Mandys_VI

Mandys_VI@yahoo.com

MVI-6

افسانه شماره ۵

یک رژیم وگان نیازمند نظم و انضباط زیادی است و برای مدت طولانی بسیار مشکل است.

اما حقیقت از نگاه آمار:

الف: ۶۴,۵ درصد از شرکت کنندگان پاسخ داده‌اند که فقط مرحله شروع گیاه خواری نیازمند تلاش بیشتری بوده است.

۱۰,۳ درصد شروع گیاه خواری را بسیار نیازمند تلاش دانسته‌اند.

درحالی‌که ۲۴,۹ درصد اشاره کرده‌اند که شروع گیاه‌خواری هم برای آنها مستلزم تلاش بیشتری نبوده است.

ب: به علاوه پایداری و تداوم رژیم وگان نیازمند تلاش خاصی نیست. به گونه‌ای که:

۶۱,۲ درصد از شرکت کنندگان اشاره کرده‌اند که تداوم رژیم وگان نیازمند تلاش ویژه‌ای نیست.

و تنها ۳,۲ از آنان ، آن را نیازمند تلاش زیادی دانسته‌اند.

افسانه شماره ۶:

وگان‌ها از غذا خوردن با دیگران یا در مکان‌های عمومی لذت نمی‌برند.

اما حقیقت از نگاه آمار:

الف: در حالی که ۶۰٫۲ درصد اشاره به راحتی کمتر نسب به این موضوع داشته‌اند اما به استراتژی‌های خود جهت غلبه به این موضوع اشاره کرده‌اند.

ب: متعارف‌ترین عکس‌العملی که گیاه‌خواران هنگامی که شخصی می‌بیند آنها از منابع حیوانی استفاده نمی‌کنند، "کنجکاوی، پیروی، تمایل و تطبیق" است. این واکنش می‌تواند سازنده پیوندهای اجتماعی باشد.

Mandys Vegan Info

ترجمه: ماندانا کریمی

جهت دسترسی به منابع و مقالات بیشتر به ما پیوندید.

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

References

1. www.perfectformuladiet.com/resources/vegan-from-the-inside/

Mandana_Karimi

https://t.me/Mandys_VI

Mandys_VI@yahoo.com

MVI-6