ندوة عن النباتيين ومشاكلهم التغذوية

(نشرت في جريدة الرياض)

ج١ . قبل الحديث عن فلسفة النباتيين، يجدب أن نعرف هذا المصطلح، فالنباتيون هم الأشخاص الذين يتناولون الأغذية النباتية وتخلو وجباتهم من أي مواد غذائية من أصل حيواني ويمكن تقسيمهم إلى ثلاثة أقسام:

(١) نباتيون متزمتونvegans

وهم الذين يتناولون الأغذية النباتية فقط مثل الفواكه والخضروات والمكسرات ويبتعدون عن أي أغذية حيوانية (اللحوم) أو حتى عن أي أغذية أخرى ذات مصدر حيواني مثل الحليب والبيض .

(٢) نباتيو البيض ovo-vegetarians

وتماثل وجباتهم وجبات المجموعة الأولى عدا أنهم يضيفوا البيض إلى هذه الوجبات

(٣) نباتيو الحليب : Lacto-vegetarians

وتماثل وجباتهم وجبات المجموعة الأولى عدا أنهم يضيفوا الحليب ومنتجاته وأحيانا البيض إلى وجباتهم.

أما أسباب نشوء هذا الاتجاه النباتي في الأكل فيرجع إلى عدة أسباب يمكن تلخيصها في التالي:

(أ) اعتبارات دينية وأخلاقية وروحية حيث يعتقد البعض أن اللحوم تجعل الشخص عنيفا ودموياً

(ب) اعتبارات صحية : فلقد لوحظ أن النباتيين الذين ينتمون إلى أديان معينة يمارس أفرادها هذه الفلسفة ينخفض لديهم معدل كولسترول الدم بحوالي ٣٠% مقارنة بأكلي اللحوم كما أن الذبحة الصدرية لديهم اقل بحوالي ١٠ مرات من أولئك الذين يتناولون اللحوم . كما أن البعض منهم وخاصة الذين شرعوا بتبني هذا الاتجاه الذي ازداد في السبعينيات من القرن العشرين يعتقدون أن الأغذية الحديثة وخاصة الحيوانية تحتوى على العديد من السموم مثل مضافات الأغذية والهرمونات والمخصبات الزراعية . إضافة إلى أن اللحوم في اعتقادهم مصدر للسالمونيلا *Salmonella* وحمض اليوريك Uric acid الذي يسبب مرض النقرس. يعزى انخفاض نسبة الإصابة بأمراض القلب والشرايين إلى انخفاض المتناول من الكولسترول والأحماض الدهنية المشبعة وارتفاع المتناول من الألياف الغذائية.

(ج) اعتبارات بيئية حيث يعتقد البعض أن الموارد في البيئة محدودة فمن العبث زرع هذه المساحات لتغذية الحيوان وبالتالي تغذية الإنسان على الحيوان فمن الأجدى استخدام هذه المصادر مباشرة لتغذية الإنسان حيث يمثل ذلك كفاءة اكبر في استغلال الأراضي.

(د) اعتبارات اقتصادية حيث أن أسعار المواد الغذائية النباتية ارخص وبكثير من أسعار الأغذية الحيوانية.

ج ٢ . لا يمكن اعتبار أن هذا الاعتقاد صحيح مائة في المائة لان اللحوم بأنواعها تعد احد مكونات الهرم الغذائي والذي يعد الدليل للحصول على وجبة متزنة تحتوى علـى كافـة العناصـر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان. والاتزان مهم في كل شيء فعند الإفراط فـي تنـاول عنصر ما من العناصر الغذائية التي يحتاجها الإنسان تحدث المشاكل الصحية المختلفة ومن ضمن هذه العناصر اللحوم. فمثلاً زيادة استهلاك اللحوم في الولايات المتحـدة الأمريكيـة والدول الغربية خلال الثلاث أو أربع عقود الماضية أدت إلى ظهور مشاكل صحية خاصة أمراض القلب وتصلب الشرايين وكان استهلاك الطاقة من اللحوم في هذه الدول قـد بلـغ حوالي ٤٥ إلى ٥٠% من مجمل السعرات اليومية وقد لوحظ أن ذلـك أدى إلـى ارتفـاع الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين وبلغ معدل الوفيات السنوية من هذه الأمـراض في أمريكا حوالي ٦٠٠،٠٠٠ ألف حالة ، وقد أعزى العلماء ذلك إلى أن استهلاك اللحوم قد أدى إلى ارتفاع مستوى الكولسترول ، كما أن زيادة استهلاك اللحوم تعني زيادة المتنـاول من الأحماض الدهنية المشبعة وكلا المؤشرين (الكولسترول والأحماض الدهنية المـشبعة) من العوامل التي تساعد على زيادة الإصابة بأمراض القلب والشرايين .

لكن يجب أن ننوه أن اللحوم بأنواعها تعد مصدر ممتاز لتزويـد الجـسم باحتياجاتـه مـن الأحماض الأمينية الأساسية أي البروتين العالي الجودة الضروري لنمـو الجـسم والقيـام بعملياتـه الحيوية المختلفة . لذا نعود مرة أخري لموضوع الاتزان فتناول اللحوم ضمن الحدود الموصى بها لا يشكل خطراً على الجسم بل بالعكس يعد إجراء لابد منه للحصول على وجبه متزنة أما الإفراط فـي تناوله فكما لاحظنا قد يكون سببا لأمراض القلب والشرايين ومرض النقرس وحتى الفـشل الكلـوي حيث أفادت بعض الدراسات الحديثة أن الاعتماد على البروتين كمصدر رئيسي للسعرات الحراريـة اليومية قد يؤدي إلى الفشل الكلوي لأنه يزيد من الأعباء الملقاة علـى الكلـي التـي تقـوم بنـزع النيتروجين لكي يتمكن الجسم من استخدام الجزء الكربوني من الحمض الاميني ليقوم بإنتاج الطاقة .

ج٣ . كما ذكرت سابقا أن هناك دليل للوجبة المتزنة وهو هرم الدليل الغذائي وهذا الدليل باختصار يحتـوى على ٥ مجاميع هي أساس الوجبة المتزنة وهذه المجاميع هي :-

١ . مجموعة اللحوم بأنواعها والبقوليات والبيض والمكسرات
٢. مجموعة الخبز والحبوب
٣. مجموعة الحليب ومنتجاته .
٤. مجموعة الفواكه
٥. مجموعة الخضروات .

فإذا هي وجبة متزنة تحتوى الأغذية الحيوانية والنباتية ولكل مجموعة مميزات خاصـة بهـا فـي مجموعة الخبز والحبوب والفواكه والخضروات (أغذية نباتية) مصدر للطاقة والألياف الغذائية ومجموعـة اللحوم مصدر للبروتين الجيد النوعية (عالي القيمة الحيوية) ومجموعة الحليب ومنتجاته مصدر للكالـسيوم وأيضا للبروتين جيد النوعية . فحذف أو الامتناع عن أي منهما يؤدي إلى مشاكل صحية ولنبـدأ بالنبـاتيين فالقسم الأول منهم أي النباتيون المتزمتون عرضه لعدد من المشاكل التغذوية أهمها:

١ - عدم الحصول على البروتين الجيد النوعية الذي يساعد على النمو وقد لوحظ أن النباتيين اقل وزنا من الأشخاص الذين يتناولون الوجبة المتزنة لنفس الفئة العمرية والطول ولقد وجد أن متوسط نقص الوزن لديهم قد يصل إلى ٨ كيلو جرامات إلا أنه بإمكان هذه الفئة النباتية الحد من هذه المشكلة بإتبـاع مـا يطلق علية التكامل وهو تناول أكثر من مصدر نباتي بروتيني في وقت واحد مثل احد البقوليـات مـع الأرز مثلاً

٢- نقص الكالسيوم حيث أن حذف الحليب ومنتجاته يمنع هذه الفئة من الحصول على احتياجاتها مـن هـذا العنصر الضروري للعظام علماً بان أي وجبه تخلو من الحليب أو منتجاته لن تزود الجـسم باحتياجاتـه من هذا العنصر. ويمكن لهذه الفئة وخاصة الأطفال الاعتماد على حليب الصويا المدعم بالكالسيوم للحد من هذه المشكلة .

٣- الفيتامينات. أكثر المشاكل التغذوية التي تعانيها هذه الفئة نقص فيتامين ب١٢ لان هذا الفيتامين لا يتواجـد إلا في الأغذية الحيوانية يؤدي نقصه إلى ما يعرف بفقر الدم الخبيث الذي لا يؤثر فقط على كريات الدم الحمراء وإنما يشمل تدهور الجهاز العصبي. قد لا تظهر هذه المشكلة لدى هذه الفئة إلا بعد ٣ إلـى ٥ سنوات من الامتناع عن الأغذية الحيوانية لان المخزون الضئيل من هذا الفيتامين في الجسم يكفي لهـذه المدة . ويمكن التغلب على هذه المشكلة بحث هذه الفئة على تناول حبوب الإفطار المدعمة بهذا الفيتامين أو شراء الفيتامين الجاهز ووضعه في الوجبة. قد تتعرض هذه الفئة أيضا إلى نقـص فيتـامين د لعـدم تناولهم الحليب المدعم بهذا الفيتامين ويمكن الحد من هذه المشكلة بالتعرض لفترة طويلة نوعا ما لأشعة الشمس.

إذا هذه أهم المشاكل التغذوية وكيفية الحد منها لدى فئة المتزمتين لكن يجب التأكيد أيـضا علـى أن على هذه الفئة تناول النباتات المختلفة وخاصة الخضروات الورقية بأنواعها والبقول بأنواعها .

أما فئة نباتيو البيض ونباتيو الحليب فهؤلاء اقل عرضة للمشاكل التغذوية ولا يعانوا في العادة مـن المشاكل التي تطرقنا إليها لحصولهم على البروتين الجيد النوعية من البيض والحليب وكذلك حصولهم علـى فيتامين د ، ب١٢ والكالسيوم . أما الأشخاص الذين يمتنعون عن تناول الأغذية النباتية فهم عرضة لعدد مـن المشاكل التغذوية أهما عدم الحصول على الألياف الغذائية التي تعد مهمة للتخلص من الإمـساك وتورمـات القناة الهضمية والحد من مشاكل سرطان القولون والسكري . إضافة إلى حرمانهم من فيتـامين ج لان أهـم مصدر لهذا الفيتامين في الوجبة الموالح (البرتقال والليمون) إضافة إلي أن الاعتماد الكبير على اللحوم في

الحصول على الطاقة اليومية يودي إلى مشاكل الكلى وأمراض القلب والشرايين والتي اشرنا إلى أن الألياف الغذائية تساعد على تخفيض مستوى الكولسترول في الدم .

ج ٤ - لاشك أن مرحلة الحمل من المراحل أو الحالات الخاصة التي يهتم بها تغذويا واحتياجات الحامل من بعض العناصر مثل الكالسيوم والحديد والبروتين وبعض الفيتامينات مثل فيتامين ب٦ وحمض الفوليك تزداد لبعض هذه العناصر الغذائية وقد تصل من ٥٠ إلى ١٠٠% مقارنة باحتياجات المـرأة غيـر الحامل ، لان التغذية الجيدة تنعكس على الجنين وعلى الأم فمثلا الامتناع عن الأغذية النباتية يعرض الحامل إلى الإمساك والتي تعد احد المشاكل الصحية للحامل ، كما أن احتياجاتها من حمض الفوليـك الذي يتواجد في الخضروات الورقية قد ينخفض وهذا لا يؤثر فقط على الحامل وإنما أيـضا علـى الجنين فلقد وجد أن التواء الأنبوب العصبي (احد التشوهات الخلقية) في الجنين تنشأ عند نقص هـذا الفيتامين كما أن أهميته (حمض الفوليك) هو وفيتامين ب٦ أنهما يعدا ن ضـروريان وقـد يـؤدى نقصهما إلى فقر الدم ويؤثر ذلك على الأم التي تصاب بفقر دم وقد يؤدي إلى ولادة طفـل خـديج . وبالطبع فان الطفل الخديج يتعرض بدرجة اكبر للمشاكل الصحية من الجنين الذي أكمل فترة الحمل .

أما امتناع الحامل عن اللحوم أو الأغذية الحيوانية فيعني حرمانها من البروتين الـضروري لنمـو الجنـين ولزيادة حجم الدم والرحم والمشيمة والثدي والتي جميعها تزداد خلال فترة الحمل ، كما يعني حرمانها مـن الحديد المهم أيضا لتصنيع الدم ويؤدي فقر الدم الناشئ عنه إلى ولادة طفل خديج أيضا ، كما أن نقص الزنك قد يؤثر على نمو الجنين ويعد هذا العنصر مهم لنمو الجسم ونمو الأعضاء الجنسية لدى الجنسين. الامتنـاع عن الحليب ومنتجاته من قبل الأم الحامل النباتية يعرض الجنين لمرض الكساح وخلل في نمو الأسنان.

ج ٥ - عدا ما ذكر لفيتامين حمض الفوليك وولادة الجنين بعيب خلقي يسمى التواء الأنبوب العصبي فلـيس لدى معلومات عن ذلك .

ج ٦ - لقد ذكرت النصائح لكل مشكلة من المشاكل التغذوية التي يتعرض لها النباتيون ولكن يمكن تلخـيص ذلك في النقاط التالية : -

١) التنوع في أكل الخضروات وخاصة الخضروات الورقية .
٢) ضرورة دعم الوجبة بفيتامين ب١٢ أو استخدام حبوب الإفطار المدعمة بهذا الفيتامين.
٣) استخدام حليب الصويا المدعم بالكالسيوم وفيتامين د خاصة للأطفال والأمهات الحوامل .
٤) استخدام أكثر من مصدر نباتي في الوجبة (البقول والقمح مثلاً) للحصول علـى الأحمـاض الامينية الأساسية وبالتالي البروتين جيد النوعية .

أما بالنسبة للحيوانيين:

أ) الحصول على الوجبة المتزنة طبقا للهرم الغذائي

ب) الإكثار من تناول اللحوم البيضاء (السمك والدجاج) والإقلال من تناول اللحوم الحمراء .

ت) الحصول على القدر الأكبر من الطاقة عن طريق المواد الكربوهيدراتيـة والحـد مـن نـسبة الحصول من الطاقة بالنسبة للدهون بحيث لا تتجاوز ٣٠% من مجمل الطاقة اليومية

ث) الإقلال من تناول الأغذية الغنية بالكولسترول مثل صفار البيض والكبـد وبحيـث لا يتجـاوز الاستهلاك اليومي ٣٠٠ ملجم من الكولسترول.

ج)تناول الفاكهة كاملة (وليس العصيرات) والخبز الأسمر والخضروات للحصول علـى الألیـاف الغذائية .

ح) الإقلال من تناول الدهون الحيوانية والاعتماد أكثر على الزيوت النباتية .