

از رژیم وگان چه می دانید؟

رژیم وگان جزء ۱۰ رژیم برتر رژیم های کاهش وزن، بهترین رژیم های دوستدار قلب و بهترین رژیم های دیابت قرار دارد. اما وگان بودن بیشتر از یک رژیم غذایی، یک شیوه زندگی است.

رژیم وگان جزء ۱۰ رژیم برتر رژیم های کاهش وزن، بهترین رژیم های دوستدار قلب و بهترین رژیم های دیابت قرار دارد. اما وگان بودن بیشتر از یک رژیم غذایی، یک شیوه زندگی است.

رژیم غذایی گیاهی وگان چیست ؟

گیاخواری به عنوان روشی برای زندگی تعریف می شود که تلاش می کند تمام انواع بهره برداری حیوانی را از بین ببرد، چه غذا، لباس و یا هر چیز دیگری به این دلایل، رژیم غذایی گیاهی عاری از تمام محصولات حیوانی از جمله گوشت، تخم مرغ و لبنیات است و مردم رژیم غذایی گیاهی را به دلایل مختلف انتخاب می کنند . رژیم غذایی وگان را در رتبه شماره ۱۹ لیست بهترین رژیم های غذایی اش قرار دارد. همچنین جزء ۱۰ رژیم برتر رژیم های کاهش وزن ، بهترین رژیم های دوستدار قلب و بهترین رژیم های دیابت قرار دارد.

گان ها در واقع، تمام فرآورده های حیوانی و لبنی (همچنین تخم مرغ) را از رژیم غذایی شان حذف می کنند. U.S.News می گوید این شامل هر چیز ساخته شده با ژلاتین که از استخوانها و سم های حیوان بدست می آید، می باشد. افراد رژیمی غذایی وگان در عوض، مقدار زیادی میوه، سبزیجات، سبزیجات برگ دار، غلات کامل، آجیل، دانه ها و حبوبات مصرف می کنند.

غذاهایی که وگان ها نمی خورند

وگان ها از خوردن گوشت حیوانات و مشتقات آنها پرهیز می کنند. این غذاها عبارتند از:

گوشت: گوشت مرغ، گاو، گوسفند، خوک، گوساله، اسب، بوقلمون، غاز، اردک، بلدرچین و گوشت هر حیوان دارای چشم و حس؛
غذاهای دریایی: انواع ماهی، میگو، صدف، خرچنگ و بقیه حیوانات آبی؛
لبنیات: شیر، ماست، پنیر، کره، خامه، بستنی و دیگر مشتقات شیر؛
تخم پرندگان: تخم بلدرچین، مرغ، شترمرغ، ماهی، و دیگر تخم جانداران؛
محصولات زنبور عسل: گرده زنبور عسل، ژل رویال و دیگر محصولات زنبور عسل.

غذاهای یک رژیم وگان سالم

وگان ها به علت اینکه از گوشت حیوانات استفاده نمی کنند باید جایگزینی گیاهی برای آن داشته باشند.

توفو، تمپه، گلوتن گندم: این خوراکی ها سرشار از پروتئین جایگزین مناسبی برای گوشت ماهی و ماکیان و تخم مرغ است.
حبوبات: حبوباتی مانند لوبیا، عدس و نخودفرنگی منبع مواد مغذی و ترکیبات گیاهی هستند که با پخت مناسب، جوانه زدن یا تخمیر مواد غذایی آنها بیشتر جذب بدن می شود.
آجیل و کره آنها: این مواد غذایی، به خصوص اگر حرارت ندیده و بدون بو باشند، می توانند آهن، فیبر، منیزیم، روی، سلنیوم و ویتامین E بدن را تأمین کنند.

دانه ها: دانه هایی مانند شاهدانه، چیا و تخم کتان غنی از پروتئین و اسید چرب امگا ۳ هستند.
شیر و ماست گیاهی: مصرف این مواد گیاهی غنی شده با کلسیم برای حفظ سلامتی وگان ها بسیار مهم و ضروری است. بهتر است این مواد حاوی B۱۲ و ویتامین D باشند.

جلبک: جلبک های اسپیرولینا و کلرلا منابع خوبی برای پروتئین کامل و ید هستند.
مخمر تغذیه ای: این مخمر می تواند به ظرف غذای وگان ها اضافه شود تا علاوه بر افزایش پروتئین گیاهی، طعم پنیر به غذا بدهد. بهتر است مخمر تغذیه ای حاوی ویتامین B۱۲ را انتخاب کنید.

غلات: غلات منابع خوبی برای کربوهیدرات، فیبر، ویتامین B، آهن و مواد معدنی است. گندم کامل، دانه تف، دانه گیاه تاج خروس و کینوا بهترین منابع پروتئینی غلات هستند.

غذاهای گیاهی جوانه زده و غذاهای تخمیری: نان ازکیل، تمپه، خمیر سویا یا میسو، سویای تخمیر شده یا ناتو، کلم ترش، خیارشور، کیمچی و کامبوجا

منابع غنی از پروبیوتیک و ویتامین K۲ هستند و به جذب مواد غذایی کمک می‌کنند. میوه‌ها و سبزیجات: این دو گروه می‌توانند مواد مغذی بدن وگان‌ها را تأمین کنند. سبزیجات برگ‌دار مثل کلم چینی، اسفناج، کلم‌پیچ، شاهی، خردل و غیره آهن و کلسیم زیادی دارند.

انواع رژیم غذایی وگان

رژیم وگان انواع مختلفی دارد و معمول ترین آنها عبارتند از:

رژیم غذای کامل وگان: رژیمی بر اساس انواع مخالفی از غذاهای کامل گیاهی مانند میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، حبوبات، آجیل‌ها و دانه‌ها است.

رژیم وگان با غذای خام: این نوع رژیم بر پایه میوه‌ها، سبزیجات، آجیل‌ها و دانه‌ها به صورت خام یا غذاهای گیاهی که با کمتر از ۴۸ درجه سانتی‌گراد پخته می‌شوند، است.

۸۰/۱۰/۱۰: این نوع رژیم در واقع یکی از انواع رژیم‌های وگان با غذای خام است که در آن غذاهای سرشار از چربی مانند آجیل‌ها و آوکادو محدود می‌شوند و تنها میوه‌ها و سبزیجات نرم به صورت خام استفاده می‌شوند.

محلول نشاسته: رژیم غذایی وگان با چربی کم و کربوهیدرات بالا که شبیه به رژیم ۱۰/۱۰/۸۰ است اما تمرکزش به جای میوه روی نشاسته‌های پخته شده مانند سیب زمینی، برنج و ذرت است.

خام تا ۴: یک رژیم وگان کم‌چربی که از رژیم‌های ۱۰/۱۰/۸۰ و محلول نشاسته الهام گرفته شده است. در این رژیم تا ساعت ۴ بعد از ظهر غذاهای خام خورده می‌شود و افراد می‌توانند برای شام یک وعده غذایی گیاهی پخته شده میل کنند.

رژیم شکوفا: رژیم شکوفا یک نوع از رژیم‌های غذاهای خام وگان است. دنبال‌کنندگان این رژیم غذایی غذاهای کاملی مصرف می‌کنند که خام هستند یا با کمترین حرارت مقدار بسیار کمی پخته شدند.

رژیم وگان جانک فود: در این نوع رژیم غذاهای کامل گیاهی زیاد استفاده نمی‌شود و تکیه بیشتر روی غذاهای فرآوری شده وگان است.

مکمل‌های موردنیاز برای رژیم وگان سالم

اگر وگان‌ها به مواد غذایی بالا دسترسی ندارند، برای داشتن رژیم وگان سالم می‌توانند از مکمل‌های زیر استفاده کنند:

ویتامین B۱۲

ویتامین B۱۲ در شکل سیانوکوبالامین بیشترین استفاده و تأثیر را در بین مردم دارد. این ویتامین باید روزانه ۲/۴ میکروگرم برای بزرگسالان، ۲/۶ میکروگرم در دوران بارداری و ۲/۸ میکروگرم در دوران شیردهی استفاده شود.

منابع گیاهی ویتامین B۱۲

بدن برای داشتن گلبول‌های قرمز سالم و عملکرد بهتر سیستم عصبی به ویتامین B۱۲ نیاز دارد. معمولاً مردم ویتامین B۱۲ را از منابع حیوانی مثل گوشت، ماهی و لبنیات دریافت می‌کنند. منتها وگان‌ها منابع B۱۲ محدودی دارند و بیشتر مواقع باید مکمل مصرف کنند. منابع ویتامین B۱۲ برای داشتن رژیم وگان سالم عبارت‌اند از:

غلات صبحانه غنی‌شده با ویتامین B۱۲؛
نوشیدنی سویای کم‌شکر غنی‌شده با ویتامین B۱۲؛
مخمر مانند مارمایت با ویتامین B۱۲؛
قرص ویتامین B۱۲.

ویتامین D و کلسیم

می‌توان از مکمل‌های D۲ یا D۳ گیاهی استفاده کرد. کلسیم نیز بهتر است در دوز ۵۰۰ میلی‌گرم یا کمتر استفاده شود. مصرف هم‌زمان کلسیم با آهن یا زینک جذب آنها را کاهش می‌دهد.

منابع گیاهی کلسیم و ویتامین D

کلسیم برای سلامت استخوان‌ها بسیار مفید است و معمولاً از طریق لبنیات دریافت می‌شود. وگان‌ها به دلیل اینکه از لبنیات استفاده نمی‌کنند باید آن را از سبزیجات برگ سبز مانند کلم بروکلی، کلم‌پیچ، بامیه و مواد غذایی دیگر مانند سویا، برنج، نوشیدنی جو دوسر، توفو، کنجد، ارده، حبوبات، نان سفید و قهوه‌ای کلسیم‌دار، میوه‌های خشک مانند کشمش، برگه‌آلو، انجیر، برگه زردآلو بگیرند.

اما مصرف اسفناج زیاد توصیه نمی‌شود. زیرا بدن کلسیم زیاد آن را نمی‌تواند هضم کند.

در رژیم وگان سالم، میوه‌های خشک نیز باید در وعده غذایی مصرف شود تا باعث خرابی دندان نشوند. بدن برای تنظیم کلسیم و فسفات در بدن به ویتامین D نیاز دارد. این مواد مغذی به سلامت استخوان‌ها، دندان‌ها و ماهیچه‌ها کمک می‌کند. وگان‌ها می‌توانند ویتامین D خود را از منابع زیر تأمین کنند:

قرارگرفتن در معرض نور خورشید یکی از راه‌های جذب ویتامین D است. فراموش نکنید پوست خود را از قرمز شدن یا سوختن در مقابل آفتاب محافظت کنید؛

نوشیدنی شیر سویا بدون شکر و غلات صبحانه.

اسیدهای چرب امگا ۳

مکمل‌های EPA و DHA منابع روغن جلبک دریایی است.

منابع گیاهی اسیدهای چرب امگا ۳

اسیدهای چرب امگا ۳ در ماهی‌های چرب وجود دارد که باعث سلامت قلب و کاهش بیماری‌های قلبی می‌شوند. منتها منابع آن برای وگان‌ها متفاوت است. این منابع عبارت‌اند از:

روغن دانه کتان؛

روغن کلزا؛

گردو؛

روغن سویا و غذاهای حاوی سویا مثل توفو.

آهن

این مکمل باید فقط در صورت کمبود آهن مصرف شود. منتها مصرف بیش‌ازحد آن می‌تواند از جذب مواد غذایی مفید دیگر جلوگیری کرده و سلامت شما را به خطر می‌اندازد.

منابع گیاهی آهن

آهن برای تولید گلبول‌های قرمز ضروری است. گیاه‌خوارها در رژیم وگان سالم، می‌توانند آهن موردنیاز بدنشان را از راه‌های زیر بگیرند:

حبوبات؛

نان و آرد سیوس‌دار؛

غلات صبحانه غنی‌شده با آهن؛

آجیل؛
سبزیجات برگ تیره مثل شاهی، کلم بروکلی و سبزیجات بهاری؛
میوه‌های خشک مثل برگه زردآلو، آلو و انجیر.

ید

وگان‌ها باید روزانه یک‌دوم قاشق چایخوری نمک یددار را به رژیم غذایی خود اضافه یا از مکمل ید استفاده کنند.

منابع گیاهی ید

ید به تولیدهورمون‌های تیروئید، سالم نگه‌داشتن سلول‌ها و سوخت‌وساز بدن کمک می‌کند. وگان‌ها می‌توانند ید موردنیاز بدنشان را از راه‌های زیر تأمین کنند:

غلات سبوسدار؛
لوبیا سبز؛
کدو سبز؛
کلم پیچ؛
سبزی بهاره؛
شاهی؛
توت‌فرنگی؛
سیب‌زمینی ارگانیک؛
جلبک دریایی.