

## «خام گیاه خواری» مسعود کیمیاگر نامطلوب‌ترین نوع گیاه خواری

یک متخصص تغذیه با اشاره به تامین نشدن نیازهای بدن در رژیم‌های گیاه خواری، رژیم غذایی مطلق را توصیه نکرد و گفت: لازم است که تعادل در استفاده از مواد غذایی حیوانی و گیاهی رعایت شود. مسعود کیمیاگر، متخصص تغذیه با بیان اینکه حدود پنج تا شش نوع رژیم گیاه خواری مطرح است، «خام گیاه خواری» را نامطلوب‌ترین نوع گیاه خواری دانست و گفت: در این نوع رژیم گیاه خواری به هیچ وجه از غذاهای پخته استفاده نمی‌شود.



وی، گیاه خواری مطلق را نوع دیگری از رژیم گیاه خواری عنوان کرد و گفت: افرادی که از این نوع رژیم استفاده می‌کنند از هر نوع ماده غذایی گیاهی مصرف کرده، اما فرآورده‌هایی مانند شیر، تخم مرغ و حتی عسل که از حیوانات تهیه می‌شود، در این رژیم استفاده نمی‌شود.

این متخصص تغذیه در توضیح عوارض ناشی از گیاه خواری گفت: آهن، روی و ویتامین ب ۱۲ مورد نیاز بدن از طریق رژیم گیاه خواری تامین نمی‌شود. این در حالی است که کمبود روی به ویژه در کودکان، ممکن است تعویق در رشد و کمبود ویتامین ب ۱۲ را ایجاد کند و کمبود آهن نیز کم‌خونی را به دنبال داشته باشد. دکتر کیمیاگر گفت: از میان انواع رژیم‌های گیاه خواری افرادی که علاوه بر رژیم گیاه خواری از شیر و تخم مرغ نیز استفاده می‌کنند، در صورت مشورت با متخصص تغذیه، مکمل‌ها، ویتامین‌ها و املاح بدنشان تامین شده و با رژیم گیاه خواری، مشکلی برایشان ایجاد نمی‌شود.

## رژیم گیاهخواری بخصوص خام گیاهخواری رژیم غذایی برتر برای سلامت بشر و محیط زیستش

مقاله «خام گیاهخواری نامطلوب‌ترین نوع گیاهخواری» در روزنامه شما را با دقت مطالعه کردم و علاقه دارم که نکته‌ای چند در مورد نقطه نظرات مطرح شده در مقاله عنوان کنم.

در ابتدا باید گفت که این اولین باری نیست که رژیم گیاهخواری از طرف افرادی که علاقه یا باور به مصرف مواد حیوانی داشته یا در این مورد ذینفع می‌باشند تحت عناوین «ناکامل بودن»، «ناکافی بودن» و «تأمین نکردن نیازهای بدن» مورد حمله قرار گرفته است.

تا همین چندی پیش و تا قبل از اینکه مشاهدات، مطالعات و تحقیقات بطور غیر قابل انکاری خلاف آنرا ثابت کنند این حمله متوجه پروتئینهای گیاهی بود.

با توسعه دامپروری صنعتی کمپانی‌های عظیم تهیه مواد حیوانی چه گوشت و مرغ و ماهی و چه لبنیات و تنها با هدف فروش و سود آوری هرچه بیشتر سالیان سال اطلاعات نادرستی در مورد پروتئین همراه با محصولات خود به خورد مردم می‌دادند.

ابتدا به پروتئین حالت قداست داده شد گوئی که اهمیت پروتئین به عنوان بخشی از ماده غذایی مورد نیاز بدن بیشتر از سایر بخش‌ها می‌باشد.

سپس لغت پروتئین مترادف گوشت قرار گرفت؛ انگار که گیاهان فاقد پروتئین بوده و این ماده فقط در مواد حیوانی موجود می‌باشد. این مسئله هنوز هم بصورتی در ذهن مردم نقش بازی می‌کند بطوری که هر آینه فردی اعلام کند که رژیم گیاهخواری را برگزیده اولین سؤال شنونده‌ی ناآگاه این است که چگونه پروتئین خود را تأمین می‌کند.

پس از آن نه تنها میزان پروتئین مورد نیاز بدن بسیار بیشتر از آنچه در حقیقت لازم است اعلام شد بلکه تا سالیان دراز بر این ادعا نیز پافشاری می‌شده که پروتئین‌های گیاهی ناقص بوده و از کیفیت پائین تری نسبت به پروتئین‌های حیوانی برخوردارند. با تکیه بر همین مدعا بود که بسیاری از متخصصان تغذیه مصرف مواد حیوانی را ناگزیر اعلام می‌کردند.

تقش این تبلیغات و مشابه آن تا بدانجا پیش رفته که نه تنها چنانکه گفته شد لغت پروتئین مترادف گوشت قرار گرفت بلکه کلسیم، شیر و پنیر را، آهن، گوشت گاو را و «بهترین نوع پروتئین» تخم‌مرغ را به ذهن متبادر می‌کند.

امروزه نه تنها نادرستی تمام این ادعاها با مطالعات و مشاهدات و تحقیقات فراوان و غیر قابل انکار ثابت شده بلکه مضرات مصرف پروتئین‌های حیوانی و خطرات آن‌ها برای سلامتی نیز روزبروز بیشتر بارز می‌گردد. امروزه در مورد نقش مصرف مواد حیوانی در ایجاد بیماری‌های قلب و عروق و سکتته‌های قلبی، بالا بردن کلسترول، بالا بردن فشارخون، انواع سرطان‌ها بخصوص سرطان سینه، پروستات، روده بزرگ و تخمدانها، بیماری دیابت، پوکی استخوان، بیماری‌های کبد و کلیه و... تحقیقات فراوانی وجود دارد.

همچنین امروزه می‌دانیم که مواد حیوانی فاقد موادی مانند فیبرها، آنتی‌اکسیدان‌ها، فیتوکمیکال‌هایی هستند که ما را در برابر سرطان‌ها محافظت می‌کنند در حالیکه گیاهان سرشار از این مواد ضد سرطان می‌باشند. و باز هم امروزه می‌دانیم که مواد حیوانی دارای مقدار فراوانی کلسترول، چربی‌های اشباع، اسید آراکیدونیک و همچنین فاکتورهای رشدی مانند IGF می‌باشند که همگی خطر ایجاد سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی را بالا می‌برند. [۷,۶,۵,۴,۳,۲,۱]

دکتر کیمیگر در مقاله خود «در توضیح عوارض ناشی از گیاهخواری گفت آهن، روی و ویتامین ب۱۲ مورد نیاز بدن از طریق رژیم گیاهخواری تأمین نمی‌شود».

بگذارید ببینیم موضع انجمن تغذیه آمریکا در نشست سال ۲۰۰۹ این مجمع در این باره چه بوده است [۸].

این موضع بر مبنای تحقیق و بررسی گسترده کلیه تحقیقات موجود درباره موضوعات ذکر شده می‌باشد:

۱- آهن : «تعداد مورد‌های آنمی (کم خونی) بدلیل فقر آهن در گیاهخواران و غیر گیاهخواران یکسان است» [۹, ۱۰]. در این بیانیه همچنین عنوان می‌شود که بر مبنای بررسی گسترده منابع مختلف به نظر می‌رسد که بدن گیاهخواران نسبت به گوشتخواران در حقیقت دارای قدرت بیشتر جذب آهن از مواد غذایی بوده و همچنین قدرت حفظ بیشتر آن را نیز دارا می‌باشد. بدین معنا که بدن گیاهخواران نه تنها از قدرت جذب بیشتری برخوردار بوده بلکه میزان دفع آهن را نیز کنترل کرده از به هدر رفتن آن جلوگیری می‌کند.

غذاهای گیاهی سرشار از ویتامین ث نیز می‌باشند. این ویتامین بطور طبیعی جذب آهن غیر هم (Heme) که قسمت اعظم آهن موجود در گیاهان است را بالا می‌برد بطوری که نهایتاً میزان جذب آهن غیر هم گیاهان از آهن هم (Heme) مواد حیوانی نیز بالاتر می‌رود [۱۱].

۲- روی : بر مبنای همان بیانیه اگرچه در گیاهان به علت وجود اسیدفیتیک که ممکن است جذب روی را کاهش دهد میزان روی قابل دسترس برای بدن ممکن است کمتر باشد ولی در موارد گسترده مورد مطالعه در گیاهخواران مورد علنی کمبود روی مشاهده نشده است [۱۲]. در بیانیه این انجمن اعلام میشود که بر مبنای تحقیقات آنان میزان روی در رژیم گیاهخواران در حد میزان تجویز شده برای عموم می‌باشد [۱۳].

جالب است بدانیم که در حقیقت اولین مورد حقیقی کلینیکی کمبود روی در سال ۱۹۶۰ در غیر گیاهخوارانی از خاورمیانه مشاهده شد که از خمیر غیر ور آمده گندم استفاده می‌کردند. گفته می‌شود که پروسه «ورآوردن» خمیر باعث شکسته شدن فیتات‌ها شده جذب روی آزاد شده را آسان می‌کند.

در غذاهای گیاهی بطور کلی روی همراه با پروتئین‌ها آمده به مقدار فراوان در مغزها و دانه‌ها بخصوص در دانه کدو و کنجد، در سویا و در غلات و حبوبات وجود دارد.

جوانه‌های مختلف سرشار از روی هستند.

در اینجا لازم است اضافه کنم که تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف اضافه روی باعث پائین آوردن چربی «خوب» بدن یا HDL گشته میزان بیماری‌های قلبی را بالا می‌برد. همچنین نشان داده شده که مصرف فراوان روی می‌تواند باعث نوعی کم خونی گردد که به آهن و یا اسید فولیک و ب۱۲ جواب نداده و بنظر می‌رسد که در اثر اختلال در جذب مس در نتیجه ازدیاد روی در بدن بوجود می‌آید.

این مسئله از این نظر اهمیت پیدا می‌کند که بنظر می‌رسد برخی متخصصان ما فقط به «کمبود» مواد غذایی پرداخته فراموش می‌کنند که بسیاری از اختلالات هضم و جذبی مواد در حقیقت نتیجه ازدیاد بیش از اندازه مواد دیگر بوجود می‌آید.

بدن از یک سیستم بسیار ظریف و پیچیده کنترل و بالانس برخوردار است. همچنانکه قلب به خودی خود می‌تپد و معده بطور خودکار عمل هضم غذا را انجام می‌دهد این سیستم هوشمند بر عمل تنظیم جذب مواد مختلف نیز نظارت داشته اگر به حال خود گذارده شود با آگاهی به نیازهای بدن در شرایط مختلف بهترین بهره‌وری از غذاهای طبیعی و سالم را فراهم خواهد آورد.

در مقاله دکتر کیمیاگر ذکر می‌شود که «گیاهخوارانی که از شیر و تخم‌مرغ استفاده می‌کنند این مشکلات را (کمبود آهن، روی، ب ۱۲) ندارند.»

در پاسخ باید گفت که در حقیقت شیر گاو بطور کلی درمورد آهن فقیر بوده و تخم‌مرغ نیز اگر چه از نظر آهن غنی است به دلیل غیر قابل جذب بودن این آهن منبع خوبی برای تامین این ماده نمیباشد.

کازئین یا پروتئین شیر گاو بزرگترین جلوگیری کننده جذب روی مواد حیوانی در بدن انسان می‌باشد. شیر انسان به دلیل داشتن پروتئین متفاوت آلفا لاکتال‌بومین Alpha – lactalbumin این اثر منفی در جذب روی را ندارد.

در اینجا باید به تفاوت بین وجود یک ماده غذایی در غذا و قابلیت جذب آن در بدن نیز اشاره کرد.

رژیم مبتنی بر مصرف مواد حیوانی با اسیدی کردن بدن و ایجاد آلرژی‌های مختلف بیش از رژیم مبتنی بر مصرف گیاهان قابلیت ایجاد اختلال در هضم و جذب مواد مختلف غذایی را داراست. این مسئله را امروز در بروز بسیاری از بیماری‌ها از قبیل پوکی استخوان، کم خونی‌های ناشی از جذب ویتامین ب ۱۲ به علت گاستریت‌های مزمن و آتروفیک و برخی عوارض دیگر در کشورها و مناطقی که میزان بالای مصرف مواد حیوانی دارند مشاهده می‌کنیم.

۳- **ویتامین ب ۱۲:** برای جلوگیری از اطاله کلام در این مورد شما را به مقاله مفصل خود به نام «کمبود ویتامین ب ۱۲ تنها سنگر بازمانده بر علیه گیاهخواری» در سایت وگن فروم رجوع می‌دهم.

بطور کلی می‌توان گفت هیچ ماده‌ای در غذاهای حیوانی نیست که نوع بهتر آن در غذاهای گیاهی مشاهده نشود. به مثالهای زیر توجه فرمایید.

ماده غذایی	رژیم مبتنی بر گیاهخواری *	رژیم مبتنی بر مصرف مواد حیوانی **
کلسترول	-	۱۳۷
چربی	۴	۳۶
پروتئین	۳۳	۳۴
بناکارتون	۲۹۹۱۹	۱۷
فیبر غذایی	۳۱	-
ویتامین ث	۲۹۳	۴
اسید فولیک	۱۱۶۸	۱۹
ویتامین E	۱۱	۰,۵
آهن	۲۰	۲
منیزیم	۵۴۸	۵۱
کلسیم	۵۴۵	۲۵۲

\* میزان مساوی از گوجه فرنگی، اسفناج، باقلای سبز، نخود فرنگی و سیب زمینی

\*\* میزان مساوی از گوشت گاو، خوک، مرغ و شیر گاو [۱۴, ۱۵, ۱۶]

مأخذ:

مقایسه‌ای دیگر در ۱۰۰ کالری از بروکلی، گوشت گاو و کاهو

کاهو	گوشت گاو	بروکلی	ماده غذایی	
			پروتئین	گرم
۱۱,۶	۵,۴	۱۱,۲	کلسیم	میلی گرم
۲۵۷	۲,۴	۱۸۲	آهن	میلی گرم
۷,۹	۰,۷	۲,۲	منیزیم	میلی گرم
۴۳	۵	۷۱,۴	پتاسیم	میلی گرم
۲۰۷۱	۸۸	۶۴۳	فیبر غذایی	گرم
۱۲	۰	۱۰,۷	فیتو کیمیکال‌ها	
بسیار بالا	۰	بسیار بالا	آنتی اکسیدان	
بسیار بالا	۰	بسیار بالا	فولیت	میکروگرم
۹۷۱	۳	۱,۷	ب	۰,۲۹
۰,۷۱	۰,۰۴	۰,۲۹	نیاسین	۱,۶۴
۳,۶	۱,۱	۱,۶۴	روی	۱,۱
۱,۸	۱,۲	۱,۱	ویتامین ث	۱۴۳
۱۷۱	۰	۱۴۳	ویتامین آ	۶۷۵۷ IU
۱۸۵۷۱	۲۴۱	۶۷۵۷ IU	ویتامین ای	۵
۳,۲	۰	۵	کلسترول	میلی گرم
۰	۵۵	۰	چربی‌های اشباع	گرم
۰	۱,۷	۰		

مأخذ:

Adams, C 1986 "Handbook of the nutritional value of food in common units (New York: Dover Publications).

در اینجا باید به این نکته بسیار مهم پرداخت که روشهای تهیه و آماده کردن غذاها تأثیر معنناپهی در میزان مواد موجود در غذا و همچنین در جذب آن مواد دارد. این مسئله به مطلب ذکر شده در مقاله دکتر کیمیاگر که «خام خواری را نامطلوب‌ترین نوع گیاهخواری» دانسته‌اند نیز بر می‌گردد.

یکی از بزرگترین دلایل کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی در غذاها عمل حرارت دادن (پختن) و تغییر شکل دادن آنهاست. پروتئین‌های مختلف از جمله آنزیم‌ها در اثر حرارت تغییر شکل می‌یابند. برخی ویتامین‌ها از بین می‌روند و بسیاری مواد معدنی رسوب کرده، از دست رفته یا تغییر شکل پیدا میکنند. گفته می‌شود که جوشاندن غذاها می‌تواند باعث از دست رفتن تا ۴۸ درصد از آهن، ۳۱ درصد کلسیم، ۴۶ درصد فسفر و ۴۵ درصد منیزیم گردد [۱۷].

جوشاندن سبزیجات باعث از دست رفتن ویتامین‌های محلول در آب مانند ویتامین ث، ب کمپلکس از جمله ب۱۲ و اسید فولیک می‌گردد.

کباب کردن گوشت‌های مختلف از جمله مرغ و ماهی روی آتش باعث ایجاد مواد سرطان‌زای می‌گردد. سرخ کردن غذاها باعث از بین رفتن لسیتین و آزاد شدن کلسترول و چربی در جریان خون میشود.

تصفیه و سفید کردن آرد، برنج، ماکارونی، مقدار اسید فولیک، منیزیم، روی و ویتامین ای را کاهش می‌دهد.

تغییرات مختلف غذایی مانند پاستوریزه کردن و هموژنیزه کردن، کنسرو کردن، اضافه کردن مواد شیمیایی مختلف برای حفظ و نگهداری، مزه‌ها و رنگها و بوهای اضافه شده همه و همه باعث ایجاد فقر مواد غذایی در ماده غذایی و نتیجتاً در بدن ما می‌گردند.

خام گیاهخواران به دلیل اینکه از غذاها در ساده‌ترین و طبیعی‌ترین فرم آن بدون دستکاری‌های صنعتی استفاده می‌کنند در حقیقت «بهترین» نوع تغذیه را داشته بیشترین مقدار از مواد حیات بخش موجود در سبزیجات، میوه‌جات، مغزها و جوانه‌ها را به دست نخورده‌ترین و زنده‌ترین فرم آن در اختیار بدن قرار می‌دهند.

بررسی مفصل‌تر اثر حرارت بر غذاها و سپس بر بدن از حوصله این مقاله خارج است و به همین اندک بسنده می‌کنم. در اینجا لازم است که به تأثیر داروهای مختلفی که روزمره توسط مردم به دلایل مختلف مصرف می‌گردد در هضم و جذب مواد غذایی نیز اشاره‌ای کنم.

آنتی‌بیوتیک‌ها که به مقدار فراوان به غذای حیوانات اضافه می‌گردد (در دامداری‌ها و مرغداری‌های صنعتی هورمون‌ها و آنتی‌بیوتیک‌ها بطور عادی و روزمره برای رشد و پروار کردن حیوانات و جلوگیری از عفونت‌های ناشی از شرایط بسیار ناسالم و غیر طبیعی نگهداری از این حیوانات به غذای آنان اضافه می‌گردد) به شیر و تخم مرغ و گوشت منتقل و سپس توسط مصرف مواد حیوانی ناخواسته وارد بدن انسان گردیده در تولید و جذب ویتامین‌های ب<sub>۱۲</sub> و ک<sub>ا</sub> اختلال بوجود می‌آورند.

داروهای مدر که بطور گسترده برای درمان بیماری فشار خون یا علل دیگر بکار می‌روند باعث دفع کلسیم، منیزیم، پتاسیم و روی می‌شوند.

آنتی‌اسیدها که در بازار به آسانی قابل دسترس می‌باشند میزان جذب آهن، کلسیم و ویتامین ب<sub>۱۲</sub> را کاهش می‌دهند. بسیاری از مکملهای غذایی که توسط پزشکان یا متخصصان تغذیه به عموم توصیه می‌گردند به اشکال مختلف در جذب مواد مختلف دیگر اثر می‌گذارند.

سالهاست که دیگر بشر بطور طبیعی غذا نمی‌خورد. و در این ملقمه رنگارنگ مواد مختلف عرضه شده در جعبه‌ها و قوطی‌ها و بسته‌بندی‌های متفاوت به نام غذا با اضافه کردن و کم کردن و پروسه کردن و انواع دستکاری‌های شبانه‌روزی و با دادن اطلاعات متضاد، نادرست یا ناکامل به عام و پیچیدگی و گم‌گشتگی حاصل از این‌همه، اعلام اینکه گیاهخواری است که باعث کمبود این و آن ماده غذایی می‌گردد نه تنها چشم بستن به روی حقیقت، بلکه نتیجه‌گیری‌ای ساده انگارانه و تکرار اطلاعات نادرستی است که در پی بهره‌گیری‌های اقتصادی تبلیغ گردیده‌اند.

در این آش‌شله قلمکاری که به اسم اطلاعات غذایی و تغذیه به خورد مردم داده می‌شود عجیب نیست که بیماری‌های قلبی در کشتن و قلع و قمع کردن انسان‌ها مقام اول و انواع سرطاناتها مقام دوم را احراز می‌کنند تازه اگر از بیماری‌های شایع و متداول دیگر نظیر دیابت و آرتروز و پوکی استخوان و... که به دلیل نادرستی تغذیه گریبانگیر بشر است بگذریم. نمی‌دانم دکتر کیمیاگر از کجا نتیجه گرفته‌اند که بشر همه‌چیزخوار است چون ساختار آناتومیک، بیولوژیک و فیزیولوژیک بشر و مطالعات انسان‌شناسی خلاف این مسئله را ثابت می‌کنند.

بشر بطور طبیعی به هیچ وسیله‌ای که توسط آن بتوان حیوانات را شکار کرد مجهز نیست. نه چنگال‌ها یا منقارهای تیز دارد نه قادر است خوب بدود تا صبحانه و ناهار و شامش را با دنبال کردن حیوانات بدست آورد، نه دندانی برای دریدن پوست و شکم حیوانات دارد و نه چشمهای تیز بین و حرکات تند که شکارش را غافلگیر کند.

پس یا طبیعت اشتباه کرده یا انسان دارد اشتباه می‌کند. یا طبیعت اشتباه کرده یا انسان در طول ۸ میلیون سال تاریخ تکاملش از چیزی غیر از گوشت حیوانات تغذیه می‌کرده.

تحقیقات انسان‌شناسی ادعای اخیر را ثابت می‌کنند و اینکه تا عصر یخبندان بشر عمدتاً از میوه‌ها سبزیجات و دانه‌ها استفاده می‌نموده است [۱۹، ۱۸].

دستگاه گوارشی بدن از بزاق دهان گرفته تا میزان درازای روده کوچک و بزرگ برای هضم و جذب گیاهان ساخته شده است. ولی چرا اصلاً راه دوری در تاریخ برویم. ساده‌ترین دلیل اینکه مواد حیوانی غذای انسان نیستند را همه روزه در فرم بیماری‌های مختلف مانند بیماری‌های قلبی، گرفتگی رگها، بالا رفتن کلسترول، ناتوانی‌های جنسی، انواع آرتروزها،

انواع اختلالات هضم و جذب، دیابت، انواع سرطانها، پوکی استخوان، یبوست، بیماری فشار خون و... در دور و بر خود مشاهده می‌کنیم.

حدود ۲۰ سال پیش دکتر دین اورنیش (Dean Ornish) در بیماران قلبی و کلینیکی که دچار گرفتگی رگها بودند نشان داد که رژیم گیاهخواری (به همراه ترک سیگار و افزایش فعالیت بدنی) تنها روشی است که باعث ترمیم و گشودگی رگها می‌گردد [۲۰]. تکرار می‌کنم **تنها** روش، زیرا هیچ دارو یا عمل جراحی قادر به ترمیم و کاهش میزان گرفتگی رگها نبوده در حالیکه با اختیار کردن رژیم گیاهخواری این نتیجه حاصل می‌گردد.

رژیم گیاهخواری دکتر اورنیش هنوز هم به نجات بیماران قلبی آمده و همه روزه صحت این گفته را ثابت می‌کند. جراح معروف قلب دیگری به نام دکتر اسلستین (Esselstyn) در آزمایش کلینیکی متفاوتی به نتیجه‌گیری مشابهی دست یافت [۲۱، ۲۲].

بطور کلی ریسک مرگ در اثر بیماری‌های قلبی در گیاهخواران در مقایسه با افرادی که همه چیز خوارند ۵۰ درصد کمتر [۲۳] است.

میزان کلسترول خون و گن‌ها (گیاهخواران کامل که از هیچگونه مواد حیوانی مصرف نمی‌کنند) نسبت به همه چیزخواران ۳۵ درصد پایین‌تر است [۲۴].

میزان بیماری فشار خون در همه چیزخواران در مقایسه با گیاهخواران سه برابر بیشتر است. [۲۵]  
میزان بیماری فشار خون در افراد مسن در امریکا: ۵۰ درصد [۲۶] و میزان بیماری فشار خون در افراد مسن در کشورهای دیگری که رژیم غذائیشان مبتنی بر گیاهان است: صفر [۲۷].

میزان سرطان‌های مختلف در گیاهخواران در مقایسه با همه چیزخواران بر مبنای آمار بسیار محافظه کارانه حداقل ۶۰ درصد کمتر [۲۸، ۲۹].

خطر سرطان پروستات در مردانی که لبنیات مصرف می‌کنند ۷۵ درصد بیشتر [۳۰] از کسانی که مصرف نمی‌کنند.  
خطر سرطان پروستات در مردانی که مصرف بالای میوه و سبزی دارند ۴۵ درصد کاهش می‌یابد [۳۱، ۳۲].  
خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ در زنانی که هر روز از مواد گوشتی مصرف می‌کنند در مقایسه با کسانی که کمتر از یک بار در ماه مصرف میکنند ۲۵۰ درصد بیشتر [۳۳].

خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ در افرادی که هفته‌ای یکبار گوشت قرمز مصرف می‌کنند در مقایسه با کسانی که اصلاً مصرف نمی‌کنند ۳۸ درصد بیشتر [۳۴].

کسانی که در هفته یکبار گوشت مرغ مصرف می‌کنند با کسانی که اصلاً مصرف نمی‌کنند ۵۵ درصد بیشتر [۳۵] و میزان این سرطان در افرادی که چهار بار در هفته از گوشت یا مرغ استفاده میکنند ۳۰۰-۲۰۰ درصد بالاتر [۳۶].  
وبالآخره خطر ابتلا سرطان روده بزرگ در افرادی که لوبیا نخود و عدس حداقل هفته‌ای دو بار مصرف می‌کنند در مقایسه با کسانی که این مواد را مصرف نمی‌کنند ۵۰ درصد کاهش [۳۷].

در تمام طول دوران زندگی و خدمت پزشکی خود حتی یکنفر را ندیده‌ام که از خوردن سبزیجات و میوه‌جات، سبب زمینی و غلات و بطور کلی رژیم گیاهخواری بیمار شود.

اندرز شما مبنی بر «مصرف مرغ و گوشت و ماهی یا فرآورده‌های آن حداقل ۵-۴ روز در هفته» (علاوه بر اینکه این سؤال را در ذهن برمی‌انگیزد که پس حداکثر از نظر شما چیست) نسخه ابتلا به بیماری‌های متعدد فلج کننده و آزار دهنده است که همه روزه در دور و بر خود مشاهده می‌کنیم.

بیماری کشنده زمان، در حقیقت بیماری کمبود مواد گیاهی آنها بصورت خام و طبیعی آن بطور روزمره و به مقدار فراوان است.

بیماری کشنده زمان، بیماری اعتیاد فکری و جسمی به مصرف مواد حیوانی است.

رژیم غذایی مبتنی بر مصرف مواد مختلف گیاهی آنها بصورت خام و تغییر شکل نیافته بهترین رژیم غذایی برای سلامت برتر، انرژی بیشتر، روحیه بانشاط‌تر، محافظت کامل بدن در مقابل بیماری‌ها و سلامت محیط زیست می‌باشد.

جای تأسف است که با وجود این همه دلایل غیر قابل انکار به جای استفاده از این سفره طبیعی و شفابخش و جان آفرین مردم را تشویق به خوردن گوشت و محصولات حیواناتی می‌کنیم که نه تنها در غیر طبیعی‌ترین، آلوده‌ترین و شرم‌آورترین شرایط برای سلاخی پروار می‌گردند بلکه مصرفشان برای انسان سرچشمه انواع سموم و بیماری‌هاست.

### دکتر زرین آذر

دارای بورد فوق تخصص در بیماریهای

دستگاه گوارش، کبد و تغذیه

کالیفرنیا، جنوبی



- 1) Willett, W.C. 1997. Nutrition and cancer. *Salud Publica Mex.* 39(4):298-309
- 2) Marks, F., G. Furstemberger, and K. Muller-Decker. 1999 Metabolic targets of cancer chemoprevention: interruption of tumor development by inhibitors of arachidonic acid metabolism. *Recent Results Cancer Res.* 151:45-67
- 3) Staessen L., D. De Bacquer, S. De Henauw, et al 1997 Relation between fat intake and mortality: an ecological analysis in Belgium. *Eur. J. Cancer Prev.* 6(4): 374-81
- 4) Rose, d. P. 1997. Dietary fatty acids and prevention of hormone-responsive cancer. *Proc.Soc. Exp. Biol. Med.* 216(2): 224-33
- 5) Giovannucci, E., M.N. Pollak, E.A. Platz, et al. 2000. A prospective study of plasma insulin-like growth factor-1 and binding protein-3 and risk of colorectal neoplasia in women. *Cancer Epidemiol. Biomarkers.* 9(4):345-49
- 6) Bohlke, K., D.W. Cramer, D. Trichopoulos, and C. S. Mantzoros. 1998. Insulin-like growth factor-1 in relation to pre-menopausal ductal carcinoma in situ of the breast. *Epidemiology* 9 (5): 570-73
- 7) Wolk, A., C.S. Mantzoros, S.O. Andersson, et al. 1998. Insulin like growth factor-1 and prostate cancer risk: a population-based case- control study. *J.Nat. Cancer Inst.* 90(12):911-15
- 8) Position of American Dietetic association(ADA): Vegetarian Diets *J.Jada.* 2009. 05.027
- 9) Messina V, Mangels R, Messina M. The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets: Issues and Applications. 2<sup>nd</sup> ed. Sudbury, MA: Jones and Bartlett Publishers; 2004.
- 10) Hunt JR, Roughead ZK. Adaptation of Iron absorption in men consuming diets with high or low iron bioavailability. *Am J Clin Nutr.* 2000;71:94-102.
- 11) Eisman, George, M.A., Msc. R.D. "A Basic Course in Vegetarian and Vegan Nutrition" 2003 ISBN 0-961-4435-0-0 pp.69-70
- 12) Position of American Dietetic Association(ADA): Vegetarian Diets *J.Jada.* 2009.05.027
- 13) Davey GK, Spencer EA, Appleby PN, Allen NE, Knox KH, Key TJ EPIC-Oxford: Lifestyle characteristics and nutrients intakes in a cohort of 33,883 meat-eaters and 31,546 none meat-eaters in the UK. *Public Health Nutr.* 2003;6:259-268
- 14) U.S. Department of Agriculture. "USDA Nutrition Database for Standard References." Washington ,DC: U.S. Department of Agriculture, Agriculture Research Service 2002. Accessed at <http://www.nal.USDA.gov/finc/foodcomp>
- 15) Holden JM, Eldridge AL, Beecher GR, et al. "Carotenoid content of U.S. Foods: an update of the database. *J. Food Comp. Anal.* 12(1999): 169-196,
- 16) The exact food listings in the database were: Ground Beef, 80% lean/20% fat, raw; Pork, fresh, ground, raw; Chicken, broilers or fryers, meat and skin, raw; Milk, dry, whole; Spinach,raw; Tomato,red,ripe,raw, year-round average; Lima Beans, large,mature seeds,raw; Peas,green,raw;Potatoes,russet,flesh and skin,raw
- 17) Dr. Bernard Jensen," Guide to Body Chemistry and Nutrition, *Keats Publishing, 2000*
- 18) Spencer,Colin, "The Heretic's Feast, a History of Vegetarianism" 1996
- 19) Harris, William, M.D. "The Scientific basis of vegetarianism, *Hawaii Health Publishers, 1995*
- 20) Ornish,D, Brown SE, et al "Can Lifestyle changes reverse coronary artery disease" *Lancet* 336(1990):129-133
- 21) Esselstyn,CB, Ellis GG, et al "A strategy to arrest and reverse coronary artery disease: A 5-year longitudinal study of a single physician practice" *J. Family Practice:41(1995):560-568*

- 22) Esselstyn CJ, "Introduction: Mpre than coronary artery disease" *Am J.Cardiol.* 82(1998):5T-9T
- 23) Phillips,R., et al., "Coronary Heart Disease Mortality among Seventh-Day Adventists with Differing Dietary Habits,"*American Journal of Clinical Nutrition* 31(1978):S191-8; Burr,M.,et al.,"Vegetarianism, Dietary Fiber and Mortality,"*American Journal of Clinical Nutrition* 36(1982):873-7; Burr,M.,et al., "Heart Disease in British Vegetarians," *American Journal of Clinical Nutrition* 48(1988):830-2; Thorogood,M., et al., "Risk of Death from Cancer and Ischaemic Heart Disease in Meat and Non-meat Eaters," *British Medical Journal* 308(1994):1666-71; Berkel,J., et al "Mortality Pattern and Life Expectancy of Seventh-Day Adventists in the Netherlands, *International Journal of Epidemiology*12(1983):455-9; Chang-Claude,J., et al., "Mortality Pattern of German Vegetarians after 11 Years of Followup," *Epidemiology*3 (1992):395-401
- 24) Resnicow, etal., "Diet and Serum Lipids in Vegan Vegetarians." See also Messina and Messina, *The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets*
- 25) Ophir O., et al., "Low Blood Pressure in Vegetarians..." , "*American Journal of Clinical Nutrition* 37(1983); see also Melby,C.L., et al., " Blood Pressure in Vegetarians and Non Vegetarians: A Cross-Sectional Analysis," *Nutrition Research* 5(1985):1077-82., Melby,C.L., et al., " Relation Between Vegetarian/None-Vegetarian Diets and Blood Pressure..." *American Journal of Public Health*, 79(1989):1283-8
- 26) Ophir,et al, "Low Blood Pressure in Vegetarians
- 27) McDougall, The McDougall Program, pp.222-3, see also Lindahl,O et al., A Vegan Regimen with Reduced Medication in Treatment of Hypertention," *British Journal of Nutrition* 52( 1984):11-20; Rouse,I.L., et al., "Blood Pressure Lowering Effect of Vegetarian Diet: Controlled Trial..." *Lancet* 1 (1983):5-10
- 28) Castelli, William, M.D., Director, Farmingham Heart Study, National Heart, Lung and Blood Institute
- 29) Neal Barnard, " The Power of Your Plate": Summer Town , TN: *Book publishing company* 1990, p.26
- 30) Health Professional Follow-up Study , reported in "Dairy Products Linked to Prostate Cancer," *Associated Press*, April 5,2000
- 31) Giovannucci E., et al., "Tomatoes, Tomato-Based Products, Lycopene, and Cancer: Review of the epidemiologic Literature," *Journal of the National Cancer Institute*,91(1999):317-31; see also Giovannucci, *Journal of the National Cancer Institute*, 87(1995):1767-76
- 32) *Journal of the National Cancer Institute* 92(2000)61-8, cited in *Vegetables Lowers Prostate Cancer Risk*," *Loma Linda University Vegetarian Nutrition and Health Letter*, March 2000; see also: *Meat Consumption Increases the risk of Prostate Cancer*.. A new study on morethan 175,000 men in *NIH-AARP Diet and Health Study*., Sinha R, et al., " Meat and Meat-Related Compounds and Risk of Prostate Cancer in a large prospective cohort study in the U.S.;" *Am. J. epidemiol.* 2009;170:1165-1177
- 33) American Association of Endocrine Surgeons Presidential Address: Beyond surgery, Caldwell Esselstyn, San Jose, CA, April 15, 1991; [www.heartattackproof.com/address01](http://www.heartattackproof.com/address01)
- 34) Singh,P.N., et al., "Dietary Risk Factors for Colon Cancer in a Low Risk Population," *American Journal of Epidemiology* 148(1998):761-74. , see also: Willet, Walter, et al., " Relation of Meat, Fat, and Fiber Intake to the Risk of Colon Cancer...", " *New England Journal of Medicine* December 13,1990; Willet qouted in Kolata, Gina, "Animal Fat is Tied to Colon Cancer," *New York Times*, December 13 1990; O'Keefe, S.J., et al " Rarity of Colon Cancer in Africans is Associatedwith Low Animal Product Consumption, Not Fiber," *American Journal of Gastroenterology* 94(1999)1373-80
- 35) Ibid.
- 36) Ibid.
- 37) Ibid.