

7 فوائد تشجعك على أن تكون نباتي

إن أهم شيء يمكن للفرد القيام به من أجل صحته والبيئة ومن أجل الحيوانات البرية هو اتباع نظام غذائي نباتي.



1. تقليل خطر الإصابة بالقاتل رقم 1 - أمراض القلب.

تميل الأنظمة الغذائية النباتية إلى أن تكون منخفضة بشكل طبيعي في الدهون المشبعة والكوليسترول ولديها كمية أكبر من المغذيات النباتية مقارنة بمعظم الأنظمة الغذائية القائمة على اللحوم. 1 ثبت أن النباتيين معرضون لخطر الوفاة بأمراض القلب بنسبة 24٪ أقل من غير النباتيين. 2 علاوة على ذلك ، وجد الطبيب المشهور عالميًا الدكتور دين أورنيش أن المرضى الذين يتبعون نظامًا غذائيًا نباتيًا قليل الدسم قد عكسوا بالفعل مرض القلب التاجي.



2. الوقاية من السرطان.

يرتبط تناول نظام غذائي يحتوي على الفواكه والخضروات بشكل منتظم بتقليل خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان. هناك أدلة على أن النباتيين يميلون إلى انخفاض معدل الإصابة بالسرطان بشكل عام مقارنة بعامة السكان. "يرتبط استهلاك اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة باستمرار بزيادة خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم." 4 إن تقليل خطر الإصابة بالسرطان سبب وجيه لتناول الفواكه والخضروات!



3. انقاص الوزن الزائد وحافظ عليه.

في المتوسط ، يميل النباتيون إلى انخفاض مؤشر كتلة الجسم (مقياس دهون الجسم) مقارنة بأكل اللحوم. أكثر من ثلثي (68.8٪) عامة الناس يعانون من السمنة المفرطة 5 . وجدت نباتي دراسة أكسفورد أن مستويات مؤشر كتلة الجسم أقل في النباتيين من جميع الفئات العمرية ولكل من الرجال والنساء 6

النباتيون قد يكون أقل BMI بسبب استهلاك اتباع نظام غذائي مرتفع

في الأطعمة الغنية بالألياف وانخفاض الطاقة مثل الفواكه و خضروات.

✘

4. العيش لفترة أطول ، وإبطاء عملية الشيخوخة.

وجدت دراسة أكسفورد لمدة 12 عامًا ونشرت في المجلة الطبية البريطانية أن النباتيين يعيشون أكثر من آكلي اللحوم بست سنوات. 7 النظم الغذائية النباتية بشكل عام غنية بالألياف والمغذيات النباتية ومضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن ، والتي بدورها تقوي جهاز المناعة وتبطئ عملية الشيخوخة. بالإضافة إلى ذلك ، يمكن للنظام الغذائي النباتي أن يمنع ويعكس بعض الأمراض المزمنة ، لذا فمن المنطقي أن يتمتع النباتيون بعمر أطول!

✘

5. تجنب الملوثات الغذائية السامة

يمكن أن تحتوي الأطعمة التي تحتوي على اللحم على ملوثات مثل الهرمونات ومبيدات الأعشاب والمبيدات الحشرية والمضادات الحيوية. نظرًا لأن جميع هذه السموم قابلة للذوبان في الدهون ، فإنها تتركز في اللحم الدهني للحيوانات. ناهيك عن الفيروسات والبكتيريا والطفيليات مثل السالمونيلا والتريكينيليا والديدان الأخرى وطفيليات داء المقوسات.

✘

6. الحد من ظاهرة الاحتباس الحراري

قالت الأمم المتحدة في تقريرها لعام 2006 أن الماشية تولد غازات دفيئة أكثر من جميع السيارات والشاحنات في العالم مجتمعة. 8 يأتي معظمها من ثاني أكسيد الكربون وغازات أكسيد النيتروز الناتجة عن السماد الطبيعي. لذلك ، فإن أهم خطوة يمكن للفرد اتخاذها لتقليل الاحتباس الحراري هي اتباع نظام غذائي نباتي.

✘

7. يجعل من المنطقي الاقتصادي

النظام الغذائي النباتي ليس مفيدًا للصحة الشخصية فقط ؛ إنه أيضًا مفيد لاقتصاد الأمة. خمسة أمراض مزمنة مرتبطة بالنظام الغذائي تكلف الاقتصاد الأمريكي تريليون دولار كل عام! 9 هذا تقدير للتكاليف الطبية المباشرة والأثر غير المباشر لخسائر

الإنتاجية بسبب المرض والوفاة المبكرة المرتبطة بأمراض القلب
المزمنة والسكتة الدماغية والسمنة والسرطان والسكري وهشاشة
العظام. وفقًا لتقدير سنوي صادر عن شركة Fidelity Investments ،
التي تتابع تكاليف الرعاية الصحية لعقود من الزمن ، سيحتاج
الزوجان العاديان المتقاعدان في عام 2016 عن عمر 65 عامًا إلى
260,000 دولار لتغطية التكاليف الطبية عند التقاعد. يقول فيديليتي
إن هذا ينطبق على ما إذا كان الزوجان قد اشتريا تأمينًا تكميليًا
من ميديكير أم لا. 10 الأمراض المرتبطة بالنظام الغذائي مكلفة
ويمكن الوقاية منها ، لذا فإن الرسالة واضحة. تناول طعامًا صحيًا
الآن أو ادفع لاحقًا مقابل زيادة تكاليف الرعاية الصحية.