



دکتر سیدضیاءالدین مظهری


متخصص تغذیه و رژیم درمانی  
نایب رئیس انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی  
dr\_z\_mazhari@yahoo.com



## تأثیر رژیم گیاهخواری بر پوست

در شماره‌های قبلی تأثیر درشت مغذی‌ها و میکروبیوتا را بر بافت پوست با هم مرور نمودیم. در این شماره به تأثیر رژیم گیاهخواری بر سلامت پوست می‌پردازیم. همان‌طور که می‌دانید امروزه تأثیر مثبت رژیم گیاهخواری در جنبه‌های زیادی از سلامتی به اثبات رسیده است که یکی از جنبه‌های مفید این رژیم بر روی پوست می‌باشد.

 [www.instagram.com/zendegionline.ir](https://www.instagram.com/zendegionline.ir)

 [www.zendegionline.ir](http://www.zendegionline.ir)

### نقش درمانی رژیم گیاهخواری

احشاء و ارگان‌های مختلف بدن و جلوگیری از احیاء وزن و چاقی و از بسیاری از بیماری‌های سوخت و سازی مثل دیابت - نقرس - کبد چرب و سنگ‌های با منشأ کلسترول در کیسه صفرا و اوراتی‌ها در کلیه‌ها، هموروئید به علت خشکی مزاج مفید بوده و ده‌ها محاسن دیگر دارد.

در معرض خطر نقرس یا افزایش اسید اوریک خون می‌باشند، پیشگیری نماید و حتی عامل بسیار مهم و تأثیر گذاری در قبال پرفشاری خون تلقی شده و اثر بازدارندگی بر بیماری‌های قلبی عروقی و بعضی تومورها دارد. به‌طور کلی رژیم گیاهخواری، دوستدار عملکرد منظم قلب و عروق بوده و با کاهش انباشت چربی‌ها در

آثار درمانی گیاهخواری در گروهی از بیماری‌های شیوع یافته در جوامع بی‌تحرک و لذت‌جو و شب‌بیداران هله‌هوله خور در قرن حاضر اثبات شده، بطوریکه می‌تواند سطح کلسترول تام را کاهش و میزان کلسترول شفاف‌بخش HDL را افزایش بدهد و تری‌گلیسرید را تعدیل و کنترل نماید و از تراکم اوریک اسید در افرادی که



نمونه‌های دیگری از گیاهخواران هستند. شایان ذکر است که آثار هر یک از این نوع رژیم‌ها بر پوست متفاوت می‌باشد.

### ❑ کمبود ریزمغذی‌ها در روش‌های گیاه‌خواری نامتعادل احتمال بروز چه عوارضی برای طراوت و جوان ماندن پوست به دنبال دارد؟

استفاده بلندمدت از رژیم نامناسب گیاه‌خواری موجب عدم تأمین کافی مواد سازنده در روند نو سازی شده و ترمیم و بازسازی سلول‌های پوستی را مختل می‌نماید. از جمله اثرات چنین کمبودهای احتمالی می‌توان به تغییر رنگ پوست و گرایش آن به زنگ خاکستری و ابتلا به خشکی پوست و ظهور ترک‌هایی در پوست و یا شکستگی ناخن‌ها و زخم شدن گوشه‌های دهان و آغاز ریزش مو، بروز بی‌درپی عفونت‌های پوستی و تغییر سریع و غیرقابل برگشت پوست چهره اشاره نمود.

صرف به رژیم گیاه‌خواری و عدم رعایت نکات اصولی در طراحی آن حتی ممکن است آثار سوئی نیز در بدن داشته باشد.

### ❑ انواع رژیم‌های گیاه‌خواری

گیاه‌خواری انواع مختلفی دارد. به‌عنوان مثال افراد VEGAN هیچ‌یک از انواع فراورده‌های حیوانی را نمی‌خورند. افراد لاکتو اوو و گان علاوه بر مواد گیاهی، محصولات لبنی و تخم پرندگان را نیز می‌خورند. افراد ماهی گیاه‌خوار، افراد ماکیان گیاه‌خوار و خام گیاه‌خواران



### ❑ آیا پیروی از رژیم گیاه‌خواری همیشه مفید است؟

متأسفانه عدم آگاهی افراد از روش‌های درست گیاه‌خواری و نحوه تلفیق و غنی‌سازی و استفاده نامناسب از انواع و اقسام روش‌های نامبرده شده بدون در نظر گرفتن سن و جنس و وضعیت فیزیولوژیکی و شرایط محیطی و کاری، ممکن است افراد را در معرض کمبودهای درشت و ریزمغذی‌های متعددی قرار دهد.

از جمله کمبودها و عوارض ناشی از گیاه‌خواری بدون آگاهی می‌توان به: عدم تأمین ویتامین B12، آهن، اسیدهای آمینه ضروری، کلسیم، روی، ویتامین D، کمبود ویتامین‌های A، E، و کربوهیدرات‌ها و مسمومیت‌های ناشی از ترکیبات طبیعی گیاهان مختلف و یا سایر ترکیبات بازدارنده نظیر انواع گواتروژن‌ها و جذب پروتئین‌های لازم مثل ترکیبات آنتی‌تریپسین‌ها اشاره نمود. بنابراین اتکا نمودن

[www.instagram.com/zendegionline.ir](https://www.instagram.com/zendegionline.ir)

[www.zendegionline.ir](http://www.zendegionline.ir)

### رژیم گیاه‌خواری در چه صورت برای کاهش وزن مفید است؟

در مطالب پیش گفت به رژیم‌ها و متدهایی تأکید گردیده که فاقد اهداف سه‌گانه (پیشگیری از پیری چهره و تثبیت و تقویت سلامتی و ماندگاری طولانی‌مدت نتایج حاصل) توجه لازم مبذول شده است و گرنه رژیم‌های اصولی و علمی باهدف معین به مدت مشخص که توسط کارشناسان و یا متخصصان کارآموزده، با در نظر گرفتن جمیع جهات به‌صورت فردی تعیین و توصیه می‌گردد مشکل جدیدی را زمینه‌سازی نخواهد نمود. باید



توجه داشت استفاده از تولیدات تکمیل‌کننده مواد غذایی بفرم‌های انواع ویتامین و مواد معدنی و اسیدهای آمینه و اسیدهای چرب و غیره نمی‌تواند کمبودهای مورد اشاره را پوشش داده و جلوی عوارض احتمالی را بگیرد. اگر بدون توجه به نتایج بررسی و آزمایشات روتین و چکاپ‌های انجام‌شده به‌صورت فرد درمانی به اتکای رپرتاژ

آگهی‌ها، مکمل‌های عرضه‌شده غیر ضروری استفاده شوند نه تنها مفید فایده نخواهند بود بلکه عوارض ناگوار پیش‌بینی‌نشده‌ای را موجب خواهند شد و به‌موازات مصرف بی‌رویه این قبیل تولیدات، واکنش‌ها و اقدامات غریزی و طبیعی بدن افراد به‌موقع انجام‌نشده و مواد لازم برای ترمیم و حفظ و نگهداری بافت‌های بدن به میزان کافی تولید نمی‌شود.



### مقایسه رژیم گیاه‌خواری با رژیم‌های غذایی خاص

باید توجه داشت چنانچه رژیم‌های گیاه‌خواری به‌صورت غیر اصولی و بدون مشاوره با کارشناسان تغذیه گرفته شوند همانند رژیم‌های جادویی کاهش‌دهنده برق آسا که تهی یا ناکافی از مواد مغذی مورد نیاز و ضروری روزمره می‌باشند و هیچ‌گونه تناسب و تعادلی در محتویات آن‌ها وجود ندارد، می‌توانند عوارض غیر قابل جبرانی برای سلامتی اجراکنندگان ایجاد نمایند که در بلندمدت علاوه بر مشکلات عمومی سوءتغذیه نشانه‌های بالینی آن‌ها به‌طور اختصاصی نیز در ارتباط با نوع ریزمغذی و مدت عدم دریافت کافی آن تجلی پیدا خواهد کرد.