

BİTKİ BAZLI DİYET TAM OLARAK NEDİR?

Son yıllarda popülarite kazanan bir diyet türü daha ivme kazanıyor. "Bitki temelli" diyetler veya "yaşam tarzları", bildirilen sağlık yararlarının yanı sıra hayvan refahı ve hayvansal ürün tüketiminin çevresel etkileri konusunda artan endişeler nedeniyle büyük bir takipçi kitlesi kazanmakta.

Bitki temelli bir diyet, meyve ve sebzeler, kepekli tahıllar, baklagiller, kabuklu yemişler ve tohumlar gibi ağırlıklı olarak bitkisel gıdalardan oluşur. Katı bitki bazlı diyetler, tüm et ve/veya hayvansal ürünlerin (yani vegan veya vejetaryen) dışlanmasını içerirken, son zamanlarda başka bir seçenek daha popüler hale geldi. "Esnek" ve "vejetaryen" kelimelerinin birleşiminden oluşan "flexitarian" diyeti, takipçilerinin et ve hayvansal ürünlerden tamamen vazgeçmek zorunda kalmadan bitki bazlı bir diyetin faydalarından yararlanmalarına olanak tanımaktadır. Kesin ve hızlı kuralları olmasa da esnekçiler genellikle kişisel tercihlerine bağlı olarak haftanın tüm günlerinde olmasa da bazı günlerinde et ve hayvansal ürünler yerler.

Bitki bazlı bir diyetin sağlığa faydaları nelerdir?

Bitki bazlı beslenme, omnivor bir diyete kıyasla vücut ağırlığının azalması ve kalp hastalığı, tip 2 diyabet ve bazı kanserler gibi daha düşük kronik hastalık riski ile ilişkilendirilmiştir.

Bu, hayvansal ürünlerin sağlıksız olduğu anlamına gelmez. Et, kümes hayvanları, balık ve deniz ürünleri, yumurta ve süt ürünleri protein, demir, B12, omega-3 yağ asitleri ve kalsiyum gibi çeşitli besinler sunmaktadır. Bununla birlikte, bitki bazlı diyetlerin daha iyi sağlıkla sonuçlanabilmesinin nedenlerinden biri, bağırsaklarımızda yaşayan bakteriler olan bağırsak mikrobiyotamızı olumlu yönde etkilemeleridir. Bitki bazlı beslenme, lif açısından daha yüksek olma eğilimindedir ve aynı zamanda, omnivor bir diyete kıyasla daha fazla bitki besinleri çeşitliliğini teşvik eder. Bu faktörlerin her ikisinin de bağırsak bakterilerimiz üzerinde yararlı etkileri olduğu bulunmuştur, bu da iltihaplanmayı ve dolayısıyla kronik hastalıklara yakalanma riski azalmaktadır.

Bitki bazlı diyetler sağlıklı beslenme tavsiyeleriyle uyumlu mu?

Mevcut popülerliklerine rağmen, bitki bazlı diyetler aslında yeni bir şey değildir. Esnek diyet, yüzyıllardır var olan ve uzun süredir dünyanın en sağlıklı diyetlerinden biri olarak kabul edilen Akdeniz diyetine çok benzemektedir. Ayrıca, tam tahıllar, meyveler, sebzeler, kabuklu yemişler ve tohumlar, bazı sağlıklı yağlar içeren baklagiller ve ölçülü miktarda et, tavuk, balık, yumurta ve süt ürünleri (veya alternatifleri) açısından zengin bir beslenmeyi teşvik eden beslenme yönergelerimizde verilen önerileri de yansıtmaktadır.

Bitki bazlı bir diyetle ihtiyacınız olan tüm besinleri alabilir misiniz?

Hayvansal ürünler, özellikle demir, B12, kalsiyum ve omega-3 yağları olmak üzere beslenmemizdeki belirli besinlerin önemli bir kaynağıdır. Bitki bazlı bir diyetle bu besinlerden yeterli miktarda elde etmek tamamen mümkündür; ancak, besin eksiklikleri ile karşılaşmadığından emin olmak için et, süt ürünleri ve yumurta tüketiminizi azaltırken dikkatli olunması gereken bir şeydir.

Demir

Demir, kandaki oksijenin taşınmasında rol oynayan bir mineraldir. Birçok bitki ve hayvansal gıdada doğal olarak bulunur, ancak hayvansal ürünlerdeki demir türü (heme demir olarak adlandırılır), bitkisel gıdalarda bulunan demirden daha kolay emilir. Baklagiller, tofu, kabuklu yemişler ve tohumlar, kepekli tahıllar ve güçlendirilmiş kahvaltılık gevreklerin tümü bitki bazlı demir kaynaklarıdır. Hem olmayan demirin emilimi, limon suyu, kivi, kırmızı biber, brokoli ve domates gibi C vitamini açısından yüksek bir gıda ile birleştirilerek artırılabilir. (Not: ıspanak önemli miktarda demir içerir, ancak demirle bağlanan ve emilimi önleyen oksalatların varlığı nedeniyle vücut tarafından kolayca emilmez).

B12

B12 vitamini, vücut tarafından kırmızı kan hücreleri yapmak için gereklidir; bu nedenle bir eksiklik anemiye yol açabilir. Diyetteki B12'nin ana kaynağı et ve yumurta gibi hayvansal ürünlerdir. Bitkiler tarafından üretilemez, bu nedenle sıkı bir bitki bazlı diyet uyguluyorsa, genellikle B12 ile güçlendirilmiş gıdaların tüketilmesi veya takviyelerin alınması önerilir.

Kalsiyum

Sağlıklı kemikler ve dişler, diyetle yeterli miktarda kalsiyuma bağlıdır. Süt ürünleri en zengin kalsiyum kaynağıdır, ancak bazı bitkisel gıdalarda daha küçük miktarlarda da bulunur. Güçlendirilmiş süt ürünü olmayan sütler, susam ve chia tohumları, lahana ve tofu gibi gıdaların hepsi bitki bazlı kalsiyum kaynaklarıdır. Süt ürünlerinden kaçınıyorsanız, kemiklerinizi ve dişlerinizi korumak için diyetinize bol miktarda bitki bazlı kalsiyum kaynağı eklemeyi hedefleyin.

Omega-3 yağ asitleri

Omega-3 yağ asitleri esansiyel yağlardır, yani vücut onları kendi başına üretemez ve bu nedenle onları yediğimiz yiyeceklerden alması gerekmektedir. Balık ve deniz ürünleri en zengin omega-3 kaynaklarından biridir, ancak ceviz, keten tohumu (keten tohumu da denir) ve keten tohumu yağı, chia tohumu ve yeşil yapraklı sebzeler gibi bitkisel gıdalarda farklı bir biçimde bulunur.

<https://nutritionaustralia.org/division/nsw/plant-based-diets-whats-the-fuss/>