



تحقیقات متعدد صورت پذیرفته در سطوح جهانی، دال بر تأثیر مثبت گیاهخواری بر سلامت جسمانی و شیوع پائین تر امراض قلبی و عروقی (1، 2)، کلیوی (3)، عصبی (4)، استخوانی (5)، نئوپلاستیک (6) و دیابتیک (7) در مقایسه با همه چیز خواران بوده و نرخ پائین تر مرگ و میر را در میان گیاهخواران در مقایسه با گوشتخواران گزارش داده اند (8). با این حال تاکنون تأثیر سبک زندگی گیاهخواری بر سلامت اعصاب و روان، از موضوعیت تحقیقاتی اندکی برخوردار بوده است.

نتایج تحقیق انجام شده توسط Johnston و Beezhold که به تازگی در نشریه معتبر Journal Nutritional انتشار یافته است، از تأثیر مثبت گیاهخواری و پرهیز از مصرف گوشت قرمز و سفید بر بهبود خلق و خوی حکایت دارد (9). یافته های این دو محقق، انتقادات رایج کارشناسان علوم تغذیه مبنی بر اثرات عصب شناختی منفی گیاهخواری به واسطه ی برخورداری از سطوح پائین اسیدهای چرب امگا 3 شامل دوکوزاهگزانوئیک اسید (DHA) و ایکوزاپنتانوئیک اسید (EPA) را با چالش مواجه می سازد. در توجیه این مسئله، بایستی به اهمیت وجودی مقادیر بالای آنتی اکسیدان در رژیم غذایی گیاهی و اثرات چشمگیر آن در سلامت اعصاب و روان اشاره داشت (10، 11).

نسبت اسیدهای چرب امگا 6 به امگا 3 در رژیم غذایی انسان همه چیزخوار امروزی، 5 برابر بیشتر از نسبت مزبور در رژیم غذایی انسان های نخستین شکارچی می باشد (12). اسید آراشیدونیک، از جمله ی اسیدهای چرب امگا 6 می باشد که در فرآورده های گوشتی از مقادیر بالایی برخوردار بوده (13) و تجمع متابولیت های التهاب برانگیز عصبی از قبیل PGE2 و

قبیل از عصبی مزمن های بیماری بروز به منجر نهایتاً، امر این (14) دارد پی در پی را TNF- α افسردگی می گردد (15). گفتنی است بالا بودن مقادیر اسید چرب امگا 3 از نوع آلفا لینولنیک اسید (ALA) در رژیم غذایی گیاهی (16)، کاهش اثرات التهابی اسید آراشیدونیک در میان گیاهخواران را نیز در پی دارد (17، 18).

نتایج تحقیق این دو پژوهشگر، همسو با تحقیق مشابه دیگری می باشد که از اثرات مثبت گیاهخواری بر بهبود سلامت اعصاب و روان حکایت داشت (19).

تحقیق و ترجمه: حامد صوفی

منابع:

1. Key TJ, Fraser GE, Thorogood M, Appleby PN, Beral V, Reeves G, et al. Mortality in vegetarians and nonvegetarians: detailed findings from a collaborative analysis of 5 prospective studies. *Am J Clin Nutr.* 1999 Sep;70(3 Suppl):516S-24S.
2. Appleby PN, Davey GK, Key TJ. Hypertension and blood pressure among meat eaters, fish eaters, vegetarians and vegans in EPIC-Oxford. *Public Health Nutr.* 2002 Oct;5(5):645-54.
3. Bernstein AM, Treyzon L, Li Z. Are high-protein, vegetable-based diets safe for kidney function? A review of the literature. *J Am Diet Assoc.* 2007 Apr;107(4):644-50.
4. Giem P, Beeson WL, Fraser GE. The incidence of dementia and intake of animal products: preliminary findings from the Adventist Health Study. *Neuroepidemiology.* 1993;12(1):28-36.
5. Sellmeyer DE, Stone KL, Sebastian A, Cummings SR. A high ratio of dietary animal to vegetable protein increases the rate of bone loss and the risk of fracture in postmenopausal women. Study of Osteoporotic Fractures Research Group. *Am J Clin Nutr.* 2001 Jan;73(1):118-22.
6. Fraser GE. Associations between diet and cancer, ischemic heart disease, and all-cause mortality in non-Hispanic white California Seventh-day Adventists. *Am J Clin Nutr.* 1999 Sep;70(3 Suppl):532S-8S.
7. Pan A, Sun Q, Bernstein AM, Schulze MB, Manson JE, Willett WC, et al. Red meat consumption and risk of type 2 diabetes: 3 cohorts of US adults and an updated meta-analysis. *Am J Clin Nutr.* 2011 Oct;94(4):1088-96.
8. Pan A, Sun Q, Bernstein AM, Schulze MB, Manson JE, Stampfer MJ, et al. Red meat consumption and mortality: results from 2 prospective cohort studies. *Arch Intern Med.* 2012 Apr 9;172(7):555-63.
9. Beezhold BL, Johnston CS. Restriction of meat, fish, and poultry in omnivores improves mood: a pilot randomized controlled trial. *Nutr J.* 2012;11:9.
10. Szeto YT, Kwok TC, Benzie IF. Effects of a long-term vegetarian diet on biomarkers of antioxidant status and cardiovascular disease risk. *Nutrition.* 2004 Oct;20(10):863-6.

11. Krajcovicova-Kudlackova M, Valachovicova M, Paukova V, Dusinska M. Effects of diet and age on oxidative damage products in healthy subjects. *Physiol Res*. 2008;57(4):647-51.
12. Cordain L, Eaton SB, Miller JB, Mann N, Hill K. The paradoxical nature of hunter-gatherer diets: meat-based, yet non-atherogenic. *Eur J Clin Nutr*. 2002 Mar;56 Suppl 1:S42-52.
13. Farooqui AA, Horrocks LA, Farooqui T. Modulation of inflammation in brain: a matter of fat. *J Neurochem*. 2007 May;101(3):577-99.
14. Calder PC. n-3 polyunsaturated fatty acids, inflammation, and inflammatory diseases. *Am J Clin Nutr*. 2006 Jun;83(6 Suppl):1505S-19S.
15. Stahl LA, Begg DP, Weisinger RS, Sinclair AJ. The role of omega-3 fatty acids in mood disorders. *Curr Opin Investig Drugs*. 2008 Jan;9(1):57-64.
16. Key TJ, Appleby PN, Rosell MS. Health effects of vegetarian and vegan diets. *Proc Nutr Soc*. 2006 Feb;65(1):35-41.
17. Adam O, Tesche A, Wolfram G. Impact of linoleic acid intake on arachidonic acid formation and eicosanoid biosynthesis in humans. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids*. 2008 Sep-Nov;79(3-5):177-81.
18. Adam O, Beringer C, Kless T, Lemmen C, Adam A, Wiseman M, et al. Anti-inflammatory effects of a low arachidonic acid diet and fish oil in patients with rheumatoid arthritis. *Rheumatol Int*. 2003 Jan;23(1):27-36.
19. Beezhold BL, Johnston CS, Daigle DR. Vegetarian diets are associated with healthy mood states: a cross-sectional study in seventh day adventist adults. *Nutr J*. 2010;9:26.
<http://www.phce.org/1390-07-13-10-17-06/816-1390-12-19-21-19-03.html>