

مطالعات جدید: وگان‌ها احتمالاً بیشتر در معرض شکستگی استخوان قرار دارند - دیجیاتو

پیمان حسنی | یکشنبه، ۰۹ آذر ۱۳۹۹

مطالعه جدید نشان می‌دهد گیاهخواران و افرادی که با پیروی از رژیم‌های غذایی مشابه از مصرف محصولات حیوانی خودداری می‌کنند، بیشتر از افراد گوشت‌خوار در معرض شکستگی استخوان قرار دارند. این تحقیق اکثر رژیم‌های غذایی فاقد گوشت قرمز از جمله وگان، وجترین و ماهی‌خواری را شامل شد و نشان داد که با کاهش محصولات حیوانی در رژیم غذایی، ریسک شکستگی استخوان افزایش می‌یابد.

به طور کلی در رژیم غذایی وگان که در برخی مواقع «گیاهخواری مطلق» نیز نامیده می‌شود، فرد از مصرف هرگونه محصولات غذایی حیوانی از جمله تخم مرغ و عسل خودداری می‌کند. وجترین‌ها اما فقط گوشت را از رژیم غذایی خود حذف می‌کنند و معمولاً تخم مرغ و لبنیات را می‌خورند. رژیم ماهی‌خواری یا پسکتاریانیسم (Pescetarianism) نیز در اغلب موارد همان رژیم وجترین است با این تفاوت که فرد غذاهای دریایی را در رژیم خود می‌گنجاند.



این تحقیق توسط دانشگاه آکسفورد [انجام شده](#) و داده‌های شکستگی استخوان حدود ۵۵ هزار نفر از افراد ساکن انگلستان را در یک بازه ۱۸ ساله مورد بررسی قرار داده است. از این تعداد، حدود ۲۹ هزار نفر گوشت‌خوار، حدود ۸ هزار نفر ماهی‌خوار، حدود ۱۵ هزار و ۵۰۰ نفر وجترین و حدود ۱۹۰۰ نفر باقی مانده وگان بوده‌اند.

محققان در بازه یاد شده در مجموع ۳ هزار و ۹۴۱ شکستگی شامل ۹۴۵ شکستگی استخوان ران، ۳۶۶ شکستگی استخوان پا، ۵۲۰ شکستگی قوزک پا، ۵۶۶ شکستگی دست و ۴۶۷ شکستگی در دیگر نقاط بدن از جمله استخوان ترقوه، مهره‌ها و دنده‌ها دریافت کردند.

محققان با توجه به داده‌های بدست آمده از این تحقیق نتیجه گرفتند که وگان‌ها در مقایسه با وجترین‌ها و ماهی‌خوارها بیشتر در معرض شکستگی استخوان قرار دارند. به گفته آن‌ها ریسک شکستگی استخوان ران در وگان‌ها ۲.۳ برابر بیشتر از افراد گوشت‌خوار بوده است.

البته این تحقیق دارای دو کاستی است. نخست امکان تمایز قائل شدن بین شکستگی‌های ناشی از تصادف یا ضعف استخوانی وجود نداشت. علاوه بر این بیشتر افراد شرکت کننده در تحقیق شامل افراد سفیدپوست اروپایی می‌شوند و داده‌های مربوط به استفاده از مکمل‌های کلسیمی لحاظ نشده است.

یافته‌های این تحقیق در ژورنال [BMC Medicine](#) منتشر شده است.

[دیجیاتو](#)