

# یافته پژوهشی جدید: رژیم وگان احتمالا سلامت استخوان‌ها را به خطر می‌اندازد - دیجیاتو

محمد قریشی | یکشنبه، ۱۷ اسفند ۱۳۹۹

افراد وگان در رژیم غذایی خود هیچ‌گونه غذای مبتنی بر حیوانات ندارند و حالا پژوهشی جدید نشان می‌دهد که رژیم وگان می‌تواند سلامت استخوان‌ها را در معرض خطر قرار دهد.

[این پژوهش جدید](#) که توسط «موسسه فدرال آلمان برای ارزیابی ریسک» (BfR) صورت گرفته، داده‌های مربوط به ۳۶ وگان را مورد بررسی قرار داده و البته ۳۶ فرد دیگر با رژیم غذایی عادی هم در این پژوهش شرکت داشته‌اند. در رژیم غذایی این افراد محصولات حیوانی وجود داشته است.

در این تحقیق پژوهشگران نمونه‌های خون و ادرار داوطلبان را مورد تحلیل قرار دادند و همچنین از استخوان پاشنه داوطلبان سونوگرافی کردند. پس از تحلیل‌ها مشخص شد که افرادی که از رژیم وگان استفاده می‌کنند، تراکم استخوانی کمتری نسبت به دیگر داوطلبان دارند.

یافته‌ها نشان می‌دهد که رژیم وگان احتمالا می‌تواند سلامت استخوان را به خطر بیندازد. علاوه بر سونوگرافی، سطح سایر نشانگرهای زیستی مرتبط با سلامت استخوان هم در افراد وگان کمتر از دیگر داوطلبان حاضر در این پژوهش بوده است.

ارتباط میان پایین بودن این نشانگرها و همچنین تراکم استخوان پایین کاملا واضح است، چرا که غلظت پایین برخی نشانگرها مانند ویتامین A و B6 می‌تواند منجر به تراکم استخوانی پایین در آزمایش‌ها شود.



مدیر BfR به نام «آندریاس هنسل» به این موضوع اشاره کرده که برخلاف باور عموم که رژیم وگان را سالم می‌دانند، می‌تواند روی استخوان تاثیر منفی داشته باشد:

«یک رژیم وگان اغلب به عنوان یک رژیم مناسب سلامت در نظر گرفته می‌شود، با این حال یافته‌های علمی ما نشان می‌دهد که چنین رژیمی روی سلامت استخوان‌ها تاثیر می‌گذارد.»

اگرچه رژیم وگان مزایایی مانند کمک به کاهش وزن و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را در پی دارد، اما پژوهش‌های اخیر از نقص‌های آن خبر می‌دهند. این اولین باری نیست که یک پژوهش به تاثیر منفی چنین رژیم‌هایی روی سلامت استخوان اشاره دارد، چرا که در گذشته پژوهش دیگری از سوی دانشگاه آکسفورد از چنین موضوعی [خبر داده بود](#).

[دیجیاتو](#)