



ده افسانه تغذیه‌ای

در بوته آزمایش

Nathalie Haidlauf

September 24, 2026

ترجمه دکتر محمدحسن هدایتی امامی
متخصص داخلی - غدد
۸ مهر ۱۴۰۵

درباره غذا افسانه‌هایی نسل به نسل منتقل می‌شود. برخی از این افسانه‌ها هم در سال‌های اخیر توسط افرادی که خود را متخصص سلامت معرفی می‌کنند، رواج یافته است در نهایت این افسانه‌ها به مطب پزشکان راه پیدا می‌کند. در اینجا بیماران به دنبال پاسخی روشن و مختصر هستند.

کدام‌یک از این ۱۰ ادعای رایج واقعاً در برابر بررسی‌های علمی دوام می‌آورد؟

۱- مارگارین از کره سالم‌تر است.

وقتی به ترکیب اسیدهای چرب توجه کنیم، این گفته درست است. مارگارین، به ویژه نوعی که از روغن کانولا تهیه می‌شود، حاوی مقدار بیشتری اسیدهای چرب غیراشباع است و بنابراین ترکیب چربی آن مطلوب‌تر است. می‌دانیم که اسیدهای چرب غیراشباع می‌توانند با کمک

به کاهش سطح کلسترول خون و کاهش التهاب در بدن، تأثیر مثبتی داشته باشند و عوامل خطر بیماری‌های قلبی - عروقی را کاهش دهند. در مقابل، کره سرشار از اسیدهای چرب اشباع است. با این حال، کره محصولی طبیعی و با حداقل فرآوری است.

هم کره و هم مارگارین حدود ۸۰ درصد چربی دارند و در هر ۱۰۰ گرم تقریباً ۷۵۰ کیلوکالری انرژی فراهم می‌کنند؛ بنابراین به طور کلی باید در مصرف هر دوی آن‌ها اعتدال را رعایت کرد.

۲- اگر می‌خواهید وزن‌تان اضافه نشود، نباید بعد از ساعت ۶ عصر چیزی بخورید.

سوخت‌وساز بدن انسان از یک ریتم شبانه‌روزی پیروی می‌کند، اما این ادعای کلی که «غذا خوردن در ساعات شب باعث چاقی می‌شود» از پشتوانه علمی محکمی برخوردار نیست.

اگرچه پژوهش‌های جدیدی به این بحث ابعاد تازه‌ای افزوده‌اند، شواهد علمی موجود هنوز قطعی نیستند. آنچه همچنان بیش از هر چیز اهمیت دارد، تعادل انرژی است؛ یعنی افزایش یا کاهش وزن عمدتاً به مقدار و نوع غذایی که فرد در طول شبانه روز صرف می‌کند و همچنین میزان فعالیت بدنی او بستگی دارد.

به طور کلی، زمانی که کالری دریافتی از کالری مصرفی بیشتر باشد، وزن افزایش می‌یابد.

با این حال، صرف شام در ساعات‌های دیرهنگام ممکن است در برخی افراد کیفیت خواب را مختل کند.

۳- باید تا حد امکان از مصرف گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری‌شده پرهیز کرد.

گوشت قرمز، یعنی گوشت گاو، خوک، گوسفند و بز، در مقایسه با گوشت سفید مقدار بیشتری مواد مغذی مهمی مانند آهن، ویتامین B12 و روی در خود دارد. با این حال، مصرف زیاد گوشت قرمز و به ویژه فرآورده‌های گوشتی مانند سوسیس و کالباس، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و سرطان روده بزرگ را افزایش می‌دهد. در مقابل، بر اساس دانش علمی کنونی، میان مصرف گوشت سفید، یعنی گوشت طیور مانند مرغ، و بروز سرطان ارتباطی مشاهده نشده است. انتخاب متعادلی از انواع گوشت قرمز و سفید می‌تواند ضمن تأمین مناسب مواد مغذی، خطر بیماری را نیز به حداقل برساند.

به طور کلی، انجمن تغذیه آلمان توصیه می‌کند که مصرف گوشت و فرآورده‌های گوشتی (مثل سوسیس و کالباس) از ۳۰۰ گرم در هفته بیشتر نباشد. البته حتی با مصرف کمتر از این مقدار، یا حتی بدون مصرف گوشت، نیز می‌توان نیازهای تغذیه‌ای بدن را به طور کامل تأمین کرد.

۴. پروتئین حیوانی بهتر از پروتئین گیاهی است.

پروتئین‌های گیاهی و حیوانی از نظر ترکیب اسیدهای آمینه و میزان قابلیت جذب در بدن، با یکدیگر تفاوت دارند. پروتئین موجود در منابع حیوانی معمولاً تمام اسیدهای آمینه ضروری را به مقدار کافی در اختیار بدن قرار می‌دهد.

در مقابل، منابع گیاهی به تنهایی همیشه همه این اسیدهای آمینه را به میزان مطلوب تأمین نمی‌کنند. با این حال، این کمبود را می‌توان از طریق ترکیب هوشمندانه مواد غذایی جبران کرد. برای مثال، ترکیب حبوبات با غلات، مانند عدس پلو یا خوراک نخود و لوبیا همراه با نان، می‌تواند مجموعه کاملی از اسیدهای آمینه ضروری را فراهم کند.

بنابراین، پروتئین حیوانی لزوماً «بهتر» از پروتئین گیاهی نیست؛ بلکه با انتخاب و ترکیب مناسب غذاهای گیاهی نیز می‌توان نیاز بدن به پروتئین را به طور کامل تأمین کرد.

۵- عسل، شربت آگاو یا شکر سرخ (شکر نیشکر کامل)، شیره انگور، و خرما سالم‌تر از شکر سفید هستند.

این باور درست نیست. شیرین‌کننده‌های «جایگزین» مانند شکر نیشکر کامل، عسل، شربت آگاو و سایر شربت‌های غلیظ، (مثل شیره انگور شیره خرما) در مقایسه با شکر معمولی (شکر سفید) از نظر سلامت مزیت قابل توجه بیشتری ندارند.

مصرف زیاد و مداوم قند با افزایش خطر اضافه شدن وزن و چاقی، دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی - عروقی و پوسیدگی دندان ارتباط دارد. این موضوع در مورد هر نوع قند مصرفی صادق است.

بنابراین، مقدار مصرف قند مهم‌تر از نوع آن است. به عبارت دیگر، اگر میزان مصرف قند همچنان بالا باشد، جایگزین کردن شکر سفید با عسل یا شربت آگاو یا شیره انگور و خرما لزوماً باعث سالم‌تر شدن رژیم غذایی نمی‌شود،

۶- نوشیدن یک گیلان نوشیدنی الکلی پس از غذا به هضم کمک می‌کند.

خیر، الکل هضم غذا را تحریک نمی‌کند. باور رایج «یک پیک برای هضم غذا» یا نوشیدنی الکلی پس از غذا، در واقع یک افسانه است؛ زیرا الکل تخلیه معده را به تأخیر می‌اندازد.

با این حال، برخی افراد پس از صرف یک وعده غذایی سنگین، با نوشیدن الکل به طور موقت احساس آرامش و آسودگی می‌کنند. این احساس به این دلیل است که الکل باعث گشاد شدن رگ‌های خونی و شل شدن سلول‌های عضلانی می‌شود.

پس از یک غذای مفصل، بهتر است به جای نوشیدنی الکلی، یک فنجان چای یا قهوه بنوشید. برای نمونه، چای مریم‌گلی، رازیانه یا نعناع انتخاب‌های مناسبی هستند، زیرا روغن‌های معطر موجود در این گیاهان به فرایند هضم کمک می‌کنند.

همچنین، یک پیاده‌روی کوتاه در هوای آزاد می‌تواند گردش خون و هضم غذا را بیشتر تحریک کند.

۷- رژیم غذایی وگان بدون مصرف مکمل‌ها فرد را دچار کمبودهای تغذیه‌ای می‌کند.

یک رژیم غذایی وگان که به‌خوبی برنامه‌ریزی شده باشد، از نظر میزان فیبر، میوه و سبزیجات، اغلب ترکیب مطلوب‌تری نسبت به رژیم غذایی مختلط رایج در بسیاری از کشورها، از جمله در آلمان دارد.

با این حال، تأمین کافی برخی ریزمغذی‌ها در این نوع رژیم غذایی، تضمین شده نیست. به همین دلیل، لازم است از مکمل‌های غذایی

یا مواد غذایی غنی شده استفاده شود. در این میان، ویتامین B₁₂ و ید جزء مواد مغذی حیاتی هستند.

ویتامین B₁₂ فقط در غذاهای با منشأ حیوانی به مقدار کافی یافت می شود. بنابراین، تأمین مناسب این ویتامین در یک رژیم کاملاً وگان، تنها از طریق مصرف مکمل های غذایی امکان پذیر است. ید یکی از مواد مغذی حیاتی است و صرف نظر از نوع رژیم غذایی، افراد باید ید کافی دریافت کنند.

به نظر می رسد ید موجود در رژیم وگان حتی ناکافی تر باشد، زیرا منابع مهم این ماده معدنی، مانند فرآورده های لبنی و ماهی، از برنامه غذایی آنان حذف می شوند.

نمک یددار حاوی فلوراید و همچنین مواد غذایی غنی شده با ید، مانند برخی نوشیدنی های گیاهی، می توانند به تأمین ید مورد نیاز بدن کمک کنند. جلبک های دریایی نیز می توانند منبع مناسبی برای دریافت این ماده باشند. ید این جلبک ها باید کنترل شده و به مقدار مشخص باشد.

اگر مصرف مواد غذایی غنی از ید کافی نباشد، توصیه می شود با مشورت پزشک از مکمل ید استفاده شود.

علاوه بر این، پروتئین و اسیدهای آمینه ضروری و نیز اسیدهای چرب زنجیره بلند امگا ۳ (n-3) مانند ایکوزاپنتانوئیک اسید (EPA) و دوکوزاهگزانوئیک اسید (DHA)، به ویژه در زنان باردار و شیرده و همچنین کودکان و نوجوانان، از جمله مواد مغذی ای هستند که اهمیت ویژه ای دارند.

سایر مواد مغذی بالقوه حیاتی عبارتند از ریوفلاوین (ویتامین B₂) ، ویتامین D و موادی معدنی مانند کلسیم، آهن، روی و سلنیوم، همچنین کمبود ویتامین A نیز می‌تواند در یک رژیم غذایی وگان نگران‌کننده باشد.

به عبارت دیگر، اگرچه یک رژیم وگان برنامه‌ریزی شده می‌تواند سالم و متعادل باشد، اما برای اطمینان از دریافت کافی برخی مواد مغذی، باید به انتخاب مواد غذایی، استفاده از محصولات غنی‌شده و در برخی موارد مصرف مکمل‌ها توجه ویژه‌ای داشت.

۸- مصرف ویتامین C از سرماخوردگی پیشگیری می‌کند.

هیچ شواهد علمی معتبری وجود ندارد که نشان دهد مصرف پیشگیرانه ویتامین C در دوزهای بالا (۲۰۰ میلی‌گرم یا بیشتر در روز) بتواند از سرماخوردگی جلوگیری یا آن را درمان کند.

البته، مصرف مکمل ویتامین C ممکن است برای افرادی که تحت فشار جسمی شدید قرار دارند یا در محیط‌های بسیار سرد زندگی یا کار می‌کنند، مفید باشد؛ زیرا برخی مطالعات گزارش کرده‌اند در این گروه‌ها خطر عفونت را کاهش می‌دهد.

یک فرد سالم به طور متوسط روزانه حدود ۱۰۰ میلی‌گرم ویتامین C نیاز دارد. در بسیاری از کشورها، کمبود بالینی و قابل توجه ویتامین C عملاً بسیار نادر و تقریباً وجود ندارد.

بنابراین، این باور که مصرف مقادیر زیاد ویتامین C می‌تواند به طور کلی از سرماخوردگی پیشگیری کند، از نظر علمی تأیید نشده است.

۹- افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز باید از مصرف شیر و همه فرآورده‌های لبنی پرهیز کنند.

این باور درست نیست. بیشتر افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز می‌توانند مقادیر کمی لاکتوز را تحمل کنند، اگرچه میزان تحمل در افراد مختلف متفاوت است و باید به صورت فردی با آزمون و خطا، مقدار قابل تحمل آن را معین کنند. بنابراین، معمولاً نیازی به حذف کامل لبنیات از رژیم غذایی نیست.

بسیاری از محصولات لبنی به طور طبیعی لاکتوز کمی دارند و معمولاً به خوبی تحمل می‌شوند. پنیرهای کهنه و رسیده اغلب برای این افراد مناسب هستند. همچنین فرآورده‌های لبنی تخمیری مانند ماست، کفیر و دوغ نیز معمولاً قابل تحمل‌اند، زیرا باکتری‌های موجود در آنها، بخش زیادی از لاکتوز را پیش‌تر تجزیه کرده‌اند. به طور کلی، هرگاه شیر و فرآورده‌های لبنی در مقادیر کم و همراه با وعده‌های غذایی در طول روز مصرف شود، فرد آنها را خوب تحمل می‌کند.

۱۰- افراد سالم به مکمل‌های غذایی نیاز ندارند.

یک فرد سالم که رژیم غذایی متعادل و متنوعی دارد، معمولاً تمام درشت‌مغذی‌ها و ریزمغذی‌های ضروری را به میزان کافی دریافت می‌کند و نیازی به مصرف مکمل‌های غذایی ندارد.

با این حال، در برخی شرایط خاص زندگی، مانند دوران بارداری یا شیردهی، یا در مورد بعضی مواد مغذی مشخص، (مثلاً کمبود ویتامین D در مناطق کم آفتاب)، حتی اگر فرد از سلامت کامل برخوردار باشد،

خطر دریافت ناکافی افزایش می‌یابد. در چنین مواردی، مصرف هدفمند مکمل‌ها ممکن است ضروری باشد.

با این وجود، مصرف مکمل‌ها باید تنها پس از مشورت با پزشک و انجام آزمایش‌های مناسب صورت گیرد تا نیاز واقعی فرد مشخص شود و از مصرف بی‌مورد یا بیش از حد آن‌ها جلوگیری شود.

Cite this:

Haidlauf N. Ten Nutrition Myths Put to the Test - Medscape - September 24, 2026.

[WWW. Hedayatiomami.com](http://WWW.Hedayatiomami.com)

https://t.me/MHAN_Endocrine