

Mitos e Recomendações:

Proteínas

De um modo geral, todos os alimentos vegetais contêm algumas proteínas.

A necessidade média de proteínas é de 1 g/dia por cada quilo de peso. Isto é, uma pessoa com 60kg necessita de cerca de 60g de proteínas diárias. Mesmo numa alimentação vegetariana muito facilmente se ingerem 60g-80g de proteínas.

Alimentos protéicos incluem leguminosas, soja, seitan, tofu, frutos secos e cereais integrais.

Vitamina B12

A vitamina B12 é sintetizada por bactérias e normalmente encontra-se no organismo dos animais.

Os vegetais não são uma fonte confiável de B12, por isso é aconselhável tomar um suplemento vitamínico ou alimentos enriquecidos com essa vitamina (leite de soja, cereais, etc.).

Ácidos gordos Ómega 3

Estas gorduras essenciais podem ser encontradas nas nozes, no óleo de canola e nas sementes de cânhamo e de linhaça. Estas podem ser moídas num processador de alimentos ou num moinho de café, adicionadas a batidos ou polvilhadas por cima de outros pratos.

Vitamina D

A vitamina D pode ser obtida através da exposição solar. Quem tem pouca exposição solar deve tomar um suplemento, ou consumir alimentos enriquecidos com ela.

Cálcio

O cálcio encontra-se facilmente em vegetais de folha verde (couves, brócolos, etc.), algas, leguminosas, amêndoas, sementes de sésamo, entre outros alimentos.

Ferro

O ferro pode ser encontrado em diversos vegetais de folha verde-escura (agrião, espinafre, salsa), grãos integrais, amêndoas, nozes, caju, frutas secas (damascos, passas, ameixas), brócolos, feijões, sementes, algas, figo, beterraba, cenoura, tâmara, morango, cereja, uva, amora, lentilha, rabanete, entre outros.

Alimentos ricos em vitamina C, quando consumidos juntamente com alimentos vegetais ricos em ferro aumentam a absorção desse mineral.

Sugestão:

Seitan à Brás

Ingredientes:

500g de seitan
1 cebola
1kg de batatas
2 pacotes de natas de soja
1 curgete
azeite q.b
sal q.b
alho q.b
salsa q.b.

Preparação:

Pica a cebola e aloura-a no azeite. Junta a curgete às rodelas e o seitan em cubos. Deixa refogar um pouco. À parte frita as batatas em palitos finos. Junta então as batatas à mistura anterior e as natas, deixando estufar mais um pouco (não muito).

Mais receitas em:

<http://www.centrovegetariano.org/receitas>

Viva melhor,
Viva Vegetariano!

Referências:

<http://www.veganfoodpyramid.com>
<http://www.chooseveg.com/vegan-food-pyramid.asp>
http://www.vegsource.com/food_groups.htm



Centro Vegetariano
Associação Ambiental para a Promoção do Vegetarianismo.
www.centrovegetariano.org

Viva
Melhor,
Viva Vegetariano!



Vegetariano

É alguém que se alimenta basicamente de legumes, frutas, cereais, leguminosas e sementes, com ou sem o uso de laticínios e ovos.

Os vegetarianos excluem o uso de todas as carnes animais, incluindo peixe e frango.

Vegetarianos vivem em média
mais 10 anos!

Vantagens de uma alimentação vegetariana

Saúde

Uma dieta vegetariana equilibrada é mais saudável do que uma dieta normal, especialmente se associada a um estilo de vida também saudável. Geralmente, os vegetarianos sofrem menos de problemas cardíacos e de outras doenças causadas pelo excesso de colesterol, gordura ou proteína. Normalmente os vegetais contêm menos ou nenhuns químicos, antibióticos e hormonas indesejáveis.

Ecologia

A dieta vegetariana remove um elo da cadeia alimentar, sendo portanto muito mais eficiente e ecológica do que qualquer dieta com produtos de origem animal. Para se produzir proteína vegetal gasta-se 3 a 15 vezes menos água do que para produzir o equivalente de proteína animal.

Ética

Uma dieta vegetariana minimiza a morte e o sofrimento de outros animais, sendo por isso bastante mais ética e natural. Um vegetariano poupa em média a vida a 95 animais por ano.



Pirâmide vegetariana:



E também para se manter saudável:

Água: 8-10 copos por dia, ou mais, e praticar exercício físico.