

NUTRIÇÃO e Vegetarianismo



É crescente o interesse por uma alimentação livre de produtos de origem animal. Seja por questões éticas, de saúde ou pelo meio ambiente, o vegetarianismo está

ganhando cada vez novos adeptos. Com isso, surgem também muitos questionamentos a respeito deste modelo de alimentação, em especial, envolvendo as questões

nutricionais. A nutricionista clínica funcional e esportiva, com formação em terapia Ayurveda Miriam Loiola orienta sobre o assunto.

Ser vegetariano implica em não comer nenhum tipo de carne (boi, frango, porco, cabrito, carneiro, peixes e frutos do mar, por exemplo).

Como nutricionalmente não faz diferença a subclassificação vegano ou vegetariano estrito, pode-se usar qualquer um desses dois termos ao se tratar de um indivíduo que não se alimenta de nenhum derivado animal.

Quanto à saúde, a dieta vegetariana traz inúmeros benefícios, tais como redução das mortes por infarto e por doenças cardíacas, redução dos níveis de colesterol, redução da pressão arterial e redução do risco de apresentar diverticulite, diabetes, pedras na vesícula, obesidade e câncer de intestino grosso ou de próstata.

Considerando-se a dieta vegetariana estrita (vegana), adicionam-se aos benefícios a redução do quadro de alergias e melhora da imunidade, uma vez que o leite de vaca é o alimento mais alergênico do planeta e o ovo é o segundo alimento que mais causa alergia alimentar.

Os estudos científicos apontam um padrão de alimentação melhor nos vegetarianos, constituída por alimentos naturais e integrais, o que contribui para os resultados positivos encontrados. Além disso, normalmente, devido ao alto consumo de vegetais, os vegetarianos têm uma ingestão maior de fitoquímicos – substâncias vegetais que protegem contra todas as doenças crônicas não transmissíveis.

ESTUDOS científicos apontam um padrão de alimentação melhor nos vegetarianos



Classificações do vegetarianismo

- OVOLACTOVEGETARIANO: não come carne, mas aceita o consumo de ovos e laticínios;
- LACTOVEGETARIANO: não come carne e nem ovo, mas ingere laticínios;
- OVOVEGETARIANO: não come carne e nem laticínios, mas ingere ovo;
- VEGETARIANO ESTRITO: não come carne e nem nenhum alimento derivado de animais (ovos, laticínios, mel etc);
- VEGANO: além de adotar uma alimentação vegetariana estrita, não utiliza produtos oriundos ou testados em animais, como lã, couro, seda, pele, cosméticos testados em animais.

Existem, entretanto, alguns cuidados especiais ao se adotar a dieta vegetariana. Com o aumento da procura por uma alimentação vegetariana, o mercado alimentício está desenvolvendo novos produtos para este nicho. Porém, nem sempre estes produtos são realmente saudáveis.

Para garantir todos os benefícios citados acima e muitos outros, é importante que a alimentação seja rica e variada em alimentos naturais e integrais, preferencialmente orgânica, sem o consumo excessivo de alimentos açucarados, ultraprocessados, aditivos químicos como conservantes, corantes, edulcorantes artificiais, dentre outros.

Em uma dieta vegetariana estrita (ou vegana), deve-se fazer uso de suplementação de vitamina B12 sob orientação e acompanhamento de um profissional qualificado médico ou nutricionalista.

Quanto aos demais nutrientes, assim como na dieta onívora (quando há o consumo de carnes), orienta-se suplementação apenas se necessário após uma avaliação de exames laboratoriais, sinais e sintomas, acompanhada de ajustes na alimentação e no estilo de vida.

As proporções dos alimentos também devem mudar numa dieta vegetariana para se adequar às recomendações nutricionais individuais, o que pode ser orientado por um profissional nutricionista capacitado.

Outro ponto importante é a recomendação de se fazer remolho das leguminosas (principal grupo de alimentos fontes de proteínas de uma dieta vegetariana, especialmente na vegana). Estão neste grupo os feijões, as lentilhas, o grão de bico, a soja, a ervilha e a fava. O remolho consiste em deixar os grãos de molho em água fria de

8 a 48 horas e descartar esta água antes de cozinhá-las para melhorar a absorção dos nutrientes e evitar desconforto abdominal.

Enfim, com algumas mudanças no hábito alimentar é completamente possível se obter e manter saúde e, ao mesmo tempo, respeitar a vida animal e contribuir para o equilíbrio do planeta. Para saber mais miriamloiola@yahoo.com.br ou facebook.com/MiriamNutricionista.

PANIFICADORA D'VENEZA

353712.7765

Loja 1: Av. Major Joaquim Bernardes, 760 - Jd. Aparecida
Loja 2: R. Oswaldo Benedito Bertozzi, 240 - Jd. Philadelphia

Palácio dos Fogões

Exija sempre a **Ultragaz**

0800 035 5115
3722.1591

ACEITAMOS CARTÕES DE CRÉDITO

ULTRAGAZ
especialista no que faz

COMUNICADO

Comunicamos a todos nossos clientes que desde janeiro/2019 estamos em novo endereço, com amplas instalações em um prédio próprio para melhor atendê-los.

Av. João Pinheiro, 2.603

Bom Apetite

EXPEDIENTE

Edição especial da Empresa Jornalística de Poços de Caldas Ltda., CGC nº: 18.176.958/0001-01, Inscrição Estadual nº: 518008628-0052, redação e administração: Rua Campestre, 67, Jd. Estados, Poços de Caldas-MG, CEP: 37701-101, Tel.: (35)3729.0007.

Diretor Responsável: **Ruy Alves**
Diretor Comercial: **Vicente Alves**

MANTIQUEIRA
A MELHOR LEITURA DOS FATOS