

VEGANISMO OS PRIMEIROS PASSOS

Jennifer Dowson

H *istória do Veganismo*

Para entender bem o que é ser veganismo, a comida vegana e a culinária, será útil aprender sobre as origens do vegetarianismo.

O vegetarianismo pode ser rastreado até antiga sociedade egípcia, onde muitas seitas religiosas se abstinham de comer carne ou usar roupas feitas de peles de animais, prejudicam suas crenças na reencarnação. A prática também pode ser encontrada na Grécia antiga. Mais notavelmente, o famoso estudioso Pitágoras, conhecido por suas contribuições no campo da matemática, acreditava que ser vegetariano era uma parte essencial de ser um bom ser humano e ajudaria a levar uma existência pacífica. A ideia de ser vegetariano foi muito debatida pelos gregos ao longo de sua civilização. Essa era uma ideia que os romanos não compartilhavam com os gregos. Os romanos viam os animais como fonte de alimento e entretenimento para as massas.

VEGETARIANISMO NA RELIGIÃO

Aderir a uma dieta vegetariana é fundamental para muitas religiões. O budismo mostra bondade a todos os seres vivos e seus crentes consideram que muitos animais ficam com medo pelo que eles fornecem aos humanos, sejam eles

é leite ou como animais de trabalho para ajudar a arar os campos. Os seguidores do cristianismo tinham opiniões diferentes quando se tratava de ser vegetariano. Os cristãos acreditam que os humanos reinam sobre todos os outros seres vivos na Terra, o que significa que eles acreditam que os animais estão aqui para seu uso, seja como bestas de carga ou como fonte de alimento. No entanto, isso não significa que todos os cristãos sejam carnívoros. Ao longo da história, diferentes seitas de cristãos romperam com as crenças dominantes e pregaram um estilo de vida vegetariano. O vegetarianismo desempenhou um papel fundamental para os cristãos na Europa Oriental; entre esses grupos estavam os Bogomils que se levantaram nos anos 900 no que hoje é a Bulgária dos dias modernos. Os bogomilos eram vistos como hereges porque se manifestavam contra o que consideravam os excessos dos mosteiros e da Igreja Ortodoxa Oriental; eles rejeitaram o mundo físico e rejeitaram o consumo de ovos, carne e queijo que os levaram a levar um estilo de vida vegetariano.

Hinduísmo

Embora nem todos os hindus pratiquem o vegetarianismo, uma parte substancial dos seguidores da religião, até 35 por cento, adere a um estilo de vida vegetariano. Aqueles que vivem como vegetarianos acreditam que a ideia de não-violência se aplica aos animais e que, evitando o abate de animais, eles não trarão carma ruim para sua família. A influência do vegetarianismo na religião hindu veio de seu antecessor, o bramanismo, no qual a violência contra os animais era estritamente controlada com suas escrituras permitindo apenas o abate de animais para sacrifício religioso.

Além disso, os pontos de vista do bramanismo também são expressos no livro de leis hindu, o *Dharmaśāstra*, que denunciava o abate de animais e o consumo de carne, a menos que fosse realizado em um sacrifício religioso adequado realizado por sacerdotes. Hoje, o abate de animais com base nesses princípios está quase no fim.

OUTRAS RELIGIÕES

Outras religiões importantes em todo o mundo, incluindo o judaísmo, o cristianismo e o islamismo, têm seguidores que seguem uma dieta vegetariana, mas as religiões não têm uma política rígida em relação ao consumo de animais. No entanto, quando se trata de judaísmo e islamismo, os seguidores dessas religiões não consumirão carne, a menos que tenha sido abatida pelo método tradicional halal para os muçulmanos e pelo método kosher para os seguidores do judaísmo. Embora ambas as religiões permitam que seus seguidores comam carne preparada da maneira adequada, ambas evitam comer carne de porco e carne de animais carnívoros, incluindo aves de rapina.



TIPOS *DE VEGETARIANOS*

Se pretende aderir ao estilo de vida vegetariano, existem diferentes opções à sua escolha. Essas diferentes opções oferecem a você a oportunidade de entrar facilmente no mundo sem ter que pular no fundo do poço sem colete salva-vidas. Você não precisa mais tomar a decisão de renunciar totalmente à carne para ser vegetariano e pode optar por ser um dos quatro tipos.

ESTRITO VEGETARIANO / VEGETARIANO

Os vegetarianos estritos também são conhecidos como veganos e, como o próprio nome indica, não comem nenhum produto derivado de animais, incluindo queijo, ovos e creme. Os veganos substituirão os nutrientes encontrados nos alimentos provenientes de animais por diferentes alimentos. Por exemplo, os veganos usam tofu para substituir a carne que pode ser encontrada em um prato junto com o uso de creme vegetal e leite vegetal. Os nutrientes que os humanos obtêm de ovos e queijos são substituídos por purê de maçã e certas sementes moídas como linho.

Os vegetarianos estritos também têm suas próprias variações de alimentos que os comedores de carne consomem. Se você reservar um tempo para visitar o centro de saúde local

loja de alimentos, você não terá nenhum problema em encontrar salsicha vegetariana, hambúrgueres vegetarianos, nuggets de frango vegetarianos e bacon vegetariano. Para substituir a nutrição que é perdida por não comer carne, os nutricionistas recomendam que os veganos comam um mínimo de três porções diárias de vegetais, incluindo vegetais folhosos e verde-escuros, como espinafre e brócolis, junto com vegetais como cenoura.

Para aumentar sua ingestão nutricional, os nutricionistas recomendam que os vegetarianos estritos também consumam pelo menos cinco porções diárias de grãos integrais, como macarrão, pão e arroz. Para cumprir as orientações dos nutricionistas, os vegetarianos estritos também devem comer três porções de frutas e pelo menos duas porções de feijão, ervilha ou lentilha.

BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

Estudos de pesquisa mostraram que as pessoas que aderem a uma dieta vegetariana estrita e seguem as porções nutricionais recomendadas têm menor risco de doença cardiovascular, bem como níveis mais baixos de obesidade. Estudos também mostraram que uma dieta vegetariana executada adequadamente é segura para todas as idades da vida humana, juntamente com situações que impõem mais necessidades nutricionais ao corpo, como a gravidez. Por outro lado, se um vegetariano estrito não seguir uma dieta devidamente planejada, pode sofrer com a falta de vitamina B12, ácidos graxos ômega-3, vitamina D, ferro, zinco, entre outras vitaminas e minerais vitais.

Para combater algumas das deficiências que podem ocorrer em ser vegetariano estrito, recomenda-se que os vegetarianos comam alimentos ricos em vitamina B12 ou tomem um suplemento de vitamina B12 para garantir que os níveis sanguíneos mantenham seus níveis normais. A razão para isso é que a vitamina B12 é essencial para a formação de novos glóbulos vermelhos, síntese de DNA e função nervosa adequada. Ao não consumir a dosagem recomendada de vitamina B12, os vegetarianos estritos correm o risco de uma variedade de problemas de saúde, incluindo anemia.

Isso é especialmente crítico em vegetarianos estritos que engravidam. As mulheres vegetarianas devem complementar sua dieta com B12. Baixos níveis de B12 durante a amamentação têm sido associados a problemas neurológicos em crianças. Também é importante durante a gravidez para um

vegetariano estrito para garantir que eles sigam as porções diárias recomendadas porque o consumo de uma dieta vegetariana tem sido associado a baixo peso ao nascer em recém-nascidos.

lacto vegetariano

Os lacto-vegetarianos seguem a maioria das recomendações dietéticas dos vegetarianos estritos, exceto que consomem leite, queijo, iogurte e manteiga, mas não ovos. Este tipo de dieta vegetariana é popular na Índia. O lactovegetarianismo está de acordo com as religiões orientais, como o hinduísmo, o sikhismo e o budismo, e sua crença na não-violência. Os hindus acreditam que você é afetado pelo tipo de alimento que consome e ser um lacto-vegetariano os ajuda a manter uma paz interior ao não consumir a carne de nenhum animal.

BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

Este tipo de dieta vegetariana é bom para pessoas que querem manter seus níveis de colesterol em um nível aceitável. Eles podem fazer isso porque os lacto-vegetarianos se abstêm de comer peixe e gema de ovo que são ricos em colesterol. Assim como os vegetarianos estritos, aqueles que optam por se tornar vegetarianos lacto devem manter uma dieta adequada com as porções recomendadas de vegetais, legumes, grãos integrais e frutas. Eles também devem fazer backup de suas seleções de alimentos com suplementos vitamínicos, como B12, iodo e colina.

Além disso, embora as dietas vegetarianas sejam consideradas saudáveis para todas as idades, as mulheres grávidas devem garantir que estão recebendo toda a nutrição recomendada. Se não o fizerem, eles estão colocando seu recém-nascido em risco de baixo peso ao nascer, distúrbios neurológicos e problemas de visão. Eles podem ajudar a evitar esses problemas tomando as

vitaminas e minerais acima mencionados junto com suplementos de DHA para ajudar no desenvolvimento da visão do recém-nascido.

Ovovegetariano Lacto

Uma pessoa que escolhe se tornar um lacto-ovovegetariano é um vegetariano que não come carne, mas consome laticínios e ovos. Este tipo de dieta vegetariana é mais comum na cultura ocidental. Este também é o tipo mais comum de vegetarianismo servido em restaurantes tradicionais. Isso significa que se você for jantar com alguém que é ovolactovegetariano, não precisa procurar um restaurante que atenda exclusivamente a vegetarianos, pois a maioria dos restaurantes terá opções vegetarianas disponíveis em seu cardápio.

Este tipo de estilo de vida vegetariano é popular entre os adventistas do sétimo dia. A Igreja Adventista do Sétimo Dia recomenda que seus seguidores comam uma dieta rica em pão integral, cereais e massas. Também exige o uso liberal de frutas e vegetais de folhas verdes, juntamente com uma quantidade modesta de nozes, feijões e sementes. Quando se trata de consumir produtos lácteos, os adventistas do sétimo dia aconselham seus seguidores a escolher as variedades de leite, iogurte e queijo com baixo teor de gordura e permitem o consumo de ovos.

BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

Como outros tipos de vegetarianismo, ser ovolactovegetariano traz benefícios saudáveis. Os ovolactovegetarianos costumam consumir uma dieta com menos gorduras saturadas e colesterol do que as dietas tradicionais que incluem o consumo de carne, o que pode ajudar na redução do risco de aterosclerose e na redução da pressão arterial. Algumas pessoas que sofrem de diabetes podem controlar melhor seus níveis de glicose no sangue através da implementação de uma dieta vegetariana. Isso é possível através do consumo de alimentos vegetarianos, como legumes, frutas e vegetais de folhas verdes, que podem tornar seu corpo mais responsivo à insulina. Além disso, a dieta vegetariana é pobre em

gordura e rica em fibras, o que, por sua vez, pode ajudá-lo a manter um peso saudável, controlando ainda mais os níveis de glicose no sangue.

Além disso, além de ser útil para pessoas que sofrem de diabetes, uma dieta vegetariana também reduz o risco de câncer. Alimentos vegetarianos são cheios de antioxidantes e fito-

produtos químicos, que demonstraram reduzir o risco de câncer. Para esse fim, o consumo de carne demonstrou aumentar a chance de uma pessoa contrair câncer de próstata e cólon. Além disso, estudos mostraram que dietas ricas em gordura têm sido associadas a um maior risco de câncer de mama.

FLEXITÁRIO

O termo “flexitariano” é relativamente novo e é usado para descrever pessoas que seguem uma dieta vegetariana em sua maior parte, mas ocasionalmente comem carne. Você pode conhecer pessoas que se autodenominam semi-vegetarianas, isso é o mesmo que ser flexitariano. Esta pode ser uma boa opção para alguém que está fazendo a transição de comedor de carne para vegetariano. Você pode tentar evitar comer carne, mas se quiser fazer uma pequena pausa, tudo bem e não sentirá que falhou. Um compromisso que alguns flexitarianos fazem quando comem carne é que, quando comem carne, comem apenas animais que foram criados organicamente ou ao ar livre.

Ser um flexitariano tornou-se uma espécie de argumento na cultura vegetariana. Alguns vegetarianos acham que qualquer consumo de qualquer produto à base de carne é estritamente proibido, enquanto outros abraçaram a ideia de que qualquer redução no número de pessoas que consomem animais é positiva. O benefício de ser um flexitariano é que você pode obter proteínas essenciais através da carne e estará menos propenso a precisar de suplementos externos para manter níveis saudáveis de vitaminas e minerais.

Estados Unidos

Em um estudo recente realizado, foi determinado que pouco mais de três por cento dos americanos são vegetarianos ou aproximadamente nove milhões de pessoas. Três milhões daqueles que afirmaram ser vegetarianos se identificaram como veganos, o que significa que eles não comem nenhum produto de origem animal, incluindo laticínios e ovos. Além disso, quase dez por cento dos adultos americanos ou trinta milhões afirmaram seguir uma dieta predominantemente vegetariana.

A maioria dos adultos que afirmaram seguir uma dieta vegetariana eram mulheres em sessenta por cento e homens em quarenta por cento. Também houve uma ligeira maioria para pessoas com idades entre dezoito e trinta e quatro anos, sugerindo que a decisão de se tornar vegetariano ocorre no início da vida. A principal razão para decidir se tornar vegetariano foram as preocupações com a saúde, com mais de cinquenta por cento dando esse motivo.

ORIGENS

O vegetarianismo nos Estados Unidos foi endossado pela Convenção Americana de Saúde em 1838. No entanto, os vegetarianos permaneceram um tanto quanto um enigma na sociedade americana, com apenas um por cento da

a população aderiu a uma dieta vegetariana até 1971. Essa porcentagem triplicou nos últimos quarenta anos, com agora mais de três por cento dos americanos seguindo uma dieta vegetariana. Esse número certamente aumentará à medida que os pais vegetarianos introduzirem seus filhos no estilo de vida.

Existem alguns estudiosos que apontam o ano de 1971 como o nascimento do vegetarianismo nos Estados Unidos devido ao lançamento do livro *Dieta para um pequeno planeta* de Francis Moore Lappé.

CONTRIBUIÇÕES LITERÁRIAS I MPORTANTES

Em *Diet for a Small Planet*, Lappé defende a conservação de alimentos depois de saber que são necessários quatorze vezes a quantidade de grãos para alimentar um animal em comparação com a quantidade de carne que pode ser consumida do mesmo animal. Na verdade, ela determinou que o gado consome cerca de oitenta por cento de todo o grão produzido nos Estados Unidos, o que o tira das bocas que poderia alimentar a um preço muito mais baixo do que a carne animal.

O início dos anos 1970 também viu a popularidade da soja crescer nos Estados Unidos. O principal crédito para isso pode ser atribuído a uma fazenda comunitária vegetariana no Tennessee, que recebeu o título sem imaginação de “A Fazenda”. O tofu, um produto à base de soja, chamou a atenção da grande maioria dos Estados Unidos por meio da publicação de *The Livro de receitas da fazenda*.

À medida que o século XX avançava, mais livros eram publicados sobre ser vegetariano. Em 1987, John Robbins publicou o livro *Diet for a New America*, que se baseou em estudos feitos sobre dietas vegetarianas, além de adicionar novas informações e apresentar as informações de maneira objetiva. Um dos principais pontos levantados pelo *Diet for a New America* foi o contraste entre os benefícios para a saúde de ser vegetariano e como uma dieta à base de carne pode

levar a uma maior incidência de problemas médicos, como hipertensão, doenças cardiovasculares e doenças cardiovasculares. alguns cânceres.

A tendência de publicar novas descobertas em saúde e vegetarianismo continuou na década de 1990, que viu a publicação do

Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease em 1990. Nesta publicação, o Dr. Ornish mostrou através de sua pesquisa como a doença cardíaca pode ser revertida através da implementação de uma dieta predominantemente vegetariana e com baixo teor de gordura. Foi durante a década de 1990 que a American Dietetic Association começou a defender os benefícios de uma dieta vegetariana por seus benefícios à saúde e ajuda na redução dos níveis de glicose no sangue em pessoas que sofrem de diabetes.

INGLATERRA

O vegetarianismo na Inglaterra tem uma longa e distinta história. Mesmo antes de o termo “vegetariano” ser cunhado, havia pessoas na igreja que defendiam uma dieta livre de carne animal. Um dos primeiros oficiais da igreja a defender uma dieta livre de carne foi o líder da Igreja Cristã Bíblica, o reverendo William Cowherd. Para o reverendo Cowherd, o consumo de carne animal era algo que não condizia com a ordem natural do mundo e poderia levar à agressão.

A ideia de que seguir uma dieta vegetariana era moralmente virtuosa pegou na Inglaterra. Isso pode ser visto com a formação da Sociedade Vegetariana em 30 de setembro de 1847 em Ramsgate, Kent. A sociedade imediatamente teve mais de cem pessoas inscritas para serem membros, um número que subiu para mais de duzentos e cinquenta no ano seguinte. A ideia do vegetarianismo se espalhou rapidamente por todo o país e, em 1849, o boletim da Sociedade Vegetariana *The Vegetarian Messenger* teve uma circulação de aproximadamente cinco mil.

EXPANSÃO

O vegetarianismo na Inglaterra se espalhou relativamente rápido, 1877 viu a formação da The London Food Reform Society, que não apenas jurou a carne animal, mas também o álcool e o tabaco. Reuniões vegetarianas foram realizadas em toda a Grã-Bretanha, de Glasgow a Londres e Liverpool, o movimento tornou-se tão influente que até um hotel vegetariano foi aberto em Birmingham na virada do século XX.

Ao longo do século XX, o vegetarianismo continuou a crescer em toda a Inglaterra, com interrupções nas dietas vegetarianas devido à Primeira e Segunda Guerras Mundiais. Foi após a Segunda Guerra Mundial, na década de 1950, que o vegetarianismo na Inglaterra voltou a prosperar. Os restaurantes em Londres começaram a incluir seleções vegetarianas, que não apenas atraíam vegetarianos para seus restaurantes, mas também davam aos clientes a oportunidade de experimentar algo novo. Os restaurantes que oferecem opções vegetarianas em seus cardápios coincidiram com sociedades e clubes vegetarianos em todo o país começando a trabalhar juntos e divulgar uma mensagem comum sobre os benefícios de viver um estilo de vida vegetariano.

Assim como nos Estados Unidos, profissionais médicos, médicos e pesquisadores se envolveram na investigação da dieta vegetariana. Antes do Dr. Dean Ornish nos Estados Unidos, o Dr. Frank Wokes estudou a dieta vegetariana na Inglaterra a partir da década de 1950. Sua pesquisa, como a do Dr. Ornish que viria a seguir, mostrou os benefícios de uma dieta vegetariana e sua ajuda na perda de peso e na redução do risco de problemas cardíacos em pessoas que comiam uma dieta vegetariana. Hoje, restaurantes vegetarianos podem ser encontrados em toda a Inglaterra.

INDIA

Talvez nenhum outro país do planeta esteja tão intimamente associado à culinária vegetariana quanto a Índia. Os indianos estão intimamente ligados ao vegetarianismo desde o nascimento do budismo e sua ênfase na não-violência. Sua crença na não-violência anda de mãos dadas com sua reverência pelas vacas e vê-las como um animal que as sustenta, de modo que sua carne não deve ser consumida por humanos.

Isso não quer dizer que todos os indianos sejam vegetarianos, mas goza de popularidade em muitos estados da Índia. Muitos estados indianos têm populações que são mais de

cinquenta por cento vegetarianas, com mais estados logo abaixo desse nível, em um país que tem mais de um bilhão de pessoas; faz para muitos vegetarianos. O estado que possui o maior percentual, quase setenta por cento vegetariano, é Gujarat, localizado na costa oeste da Índia.

.

Gujarat

Sua refeição matinal é geralmente composta de arroz, lentilhas, roti e vegetais; à noite, uma refeição favorita é conhecida como khichdi kadhi, que é um prato feito de arroz e lentilhas. No entanto, suas seleções de alimentos não se limitam apenas a arroz e lentilhas. Os alimentos básicos da culinária de Gujarati incluem cereais, soro de leite coalhado, frutas, vegetais, iogurte, chutney, ghee e pickles, além de vários temperos usados durante a preparação dos alimentos.

ANDHRA PRADESH

O estado de Andhra Pradesh, no sul, também é conhecido por seus pratos vegetarianos. A culinária de Andhra Pradesh é infundida com o uso de diferentes variedades de pickles disponíveis em diferentes épocas do ano. Também é conhecido por seu tempero, e é por isso que você encontrará coalhada servida com frequência nas refeições como contrapeso. Como a culinária encontrada em Gujarat, os alimentos básicos em Andhra Pradesh são arroz, lentilhas e vários vegetais.

Punjab

A região de Punjab, na Índia, é conhecida por sua diversidade na preparação de alimentos, incluindo muitos pratos vegetarianos. A culinária punjabi incorpora o uso de ghee, ou manteiga clarificada, juntamente com arroz cozido em suco de cana-de-açúcar. A maioria dos pratos inclui trigo integral com o uso de alho e gengibre para temperar. Como em outras regiões e estados da Índia, você encontrará pratos que levam lentilhas e são servidos com requeijão para dar uma mordida no tempero.

Você também encontrará pratos preparados com leiteiro, bem como o uso de feijão vermelho e preto.

ALEMANHA

À primeira vista, pode-se não pensar na Alemanha como tendo uma população vegetariana considerável, especialmente por ser famosa por sua salsicha e schnitzel. No entanto, estudos recentes mostraram que a população da Alemanha é cerca de onze por cento vegetariana, o que é uma porcentagem maior da população vegetariana do que a dos Estados Unidos.

Parte desse crescimento do vegetarianismo na Alemanha pode ser atribuído à sua crescente diversidade populacional. De acordo com novos dados do governo, quase um em cada cinco alemães imigrou para a Alemanha. Essa diversidade crescente aumentou a variedade de alimentos disponíveis nos supermercados alemães, bem como a variedade de restaurantes que atendem a imigrantes e alemães nativos.

Comprar alimentos vegetarianos na Alemanha pode ser um pouco complicado se você não estiver familiarizado com o idioma ou se tiver um alemão nativo para ajudá-lo a escolher os pacotes certos. Isso porque, diferentemente de países como Estados Unidos e Inglaterra, a Alemanha não possui sistema para rotular sua alimentação como vegetariana. Portanto, se você se encontrar nessa situação, obtenha um bom dicionário de alemão para poder descobrir quais são os ingredientes no pacote de comida que você quer comprar.

Se você optar por fazer suas refeições em um restaurante, não deverá ter problemas para encontrar opções vegetarianas no menu. Isto é especialmente verdadeiro se você estiver visitando qualquer uma das grandes cidades do país. No entanto, mesmo os restaurantes menores nas áreas rurais do país têm pelo menos uma seleção disponível em seu cardápio.



A alimentação vegetariana e a sua saúde

Mudar para uma dieta vegetariana pode ser uma maneira emocionante e divertida de alcançar um estilo de vida mais saudável. Como aprendemos anteriormente, os vegetarianos não comem carne, frango ou peixe. Embora alguns comam laticínios ou ovos. Se você optar por seguir uma dessas dietas e estilos de vida, descobrirá que seus riscos de contrair certas doenças diminuirão.

DOENÇA CARDIOVASCULAR

Estudos realizados em vegetarianos mostraram que eles têm níveis de colesterol mais baixos do que as pessoas que consomem carne vermelha. Isso ocorre porque o colesterol é encontrado em produtos de origem animal, incluindo leite e ovos. Portanto, mesmo se você optar por se tornar um lacto-vegetariano, estará consumindo níveis muito mais baixos de colesterol do que se mantivesse uma dieta à base de carne. Para esse fim, as refeições vegetarianas também são baixas em gordura saturada, uma das principais causas de doenças cardiovasculares. Além disso, estudos mostraram que o consumo de proteínas vegetais em vez de proteínas animais levou os vegetarianos a terem níveis de colesterol mais baixos.

. . .

HIPERTENSÃO

Também houve muitos estudos realizados em vegetarianos em relação à pressão arterial. Os resultados mostraram que os vegetarianos, em média, têm pressão arterial mais baixa do que as pessoas que consomem carne vermelha como parte regular de sua dieta. Aderir a uma dieta vegetariana é benéfica para pessoas que sofrem de hipertensão devido ao seu baixo teor de sódio e colesterol. Em alguns casos, pessoas que sofriam de hipertensão e mudaram para uma dieta vegetariana conseguiram parar de tomar medicamentos para manter a pressão arterial sob controle.

DIABETES

Tornar-se vegetariano também pode ser vantajoso para pessoas que sofrem de diabetes. Uma dieta vegetariana é rica em carboidratos complexos e pobre em gordura, que são essenciais para manter o nível de glicose no sangue de uma pessoa diabética em uma faixa mais normal. Algumas pessoas que sofrem de diabetes realmente conseguiram interromper a medicação depois de mudarem para uma dieta vegetariana, enquanto outras observaram uma diminuição na quantidade de insulina autoinjetada necessária para manter o nível de glicose no sangue dentro de um nível aceitável. faixa.

CÂNCER

Comprometer-se com uma dieta vegetariana também pode reduzir o risco de alguns tipos de câncer. Estudos demonstraram que as pessoas que vivem em países e culturas com dieta vegetariana ou quase vegetariana têm menor incidência de câncer de mama e cólon em sua população. Acredita-se que isso seja alcançado porque as dietas vegetarianas são pobres em gordura e ricas em fibras. Além disso, os vegetais são ricos em beta-caroteno, que ajuda a diminuir o

risco de contrair câncer. Também foi descoberto que as pessoas que seguem uma dieta vegetariana têm

mais das chamadas células assassinas que são capazes de proteger o corpo lutando e matando células que estão se tornando cancerosas.

OUTRAS DOENÇAS

Assim como os vegetarianos correm um risco menor de contrair alguns tipos de câncer, doenças cardiovasculares e diabetes, eles correm um risco menor de sofrer de cálculos biliares, cálculos renais ou osteoporose. Isso se deve ao consumo de proteínas vegetais em vez de proteínas animais. Comer grandes quantidades de proteína animal foi mostrado em estudos para diminuir drasticamente a quantidade de cálcio dos ossos humanos. Com a dieta vegetariana, o consumo de proteínas vegetais pode ajudar as pessoas a não contrair osteoporose.



Como planejar uma dieta vegetariana

Se você está mudando para uma dieta vegetariana, não se preocupe em fazer uma lista de compras para começar a preparar refeições vegetarianas em casa. não é um trabalho difícil para garantir que você tenha tudo o que precisa para ter sucesso em seu novo empreendimento. Certifique-se de comprar muitos grãos, vegetais de folhas verdes, feijões e nozes. Se você não tiver certeza de como preparar refeições vegetarianas, invista em um livro de receitas vegetarianas, que pode ser encontrado em abundância na livraria local ou procure ideias de receitas on-line.

DIRETRIZES SIMPLES para o iniciante

Comece com refeições simples e fáceis de preparar, como arroz integral e misture seus vegetais favoritos, você pode até adicionar sabor ao arroz adicionando suco de maçã à água ao cozinhá-lo. Faça uma viagem ao seu mercado étnico local, muitos desses mercados, especialmente aqueles que atendem a pessoas do Oriente Médio, terão uma variedade de opções vegetarianas disponíveis e poderão fornecer algumas dicas sobre como preparar alimentos que você pode não estar familiarizado. Para conter o seu

tentações de cair fora do vagão vegetariano enquanto você tem um dia de folga, embale algumas nozes, granola, frutas frescas ou secas, junto com um pouco de suco.



E a proteína?

Obter a quantidade certa de proteína é importante para manter a saúde humana. Já se acreditou que uma dieta vegetariana não poderia fornecer a quantidade adequada de proteína que humanos precisavam sem incluir pelo menos um pouco de carne vermelha. No entanto, isso foi provado não ser o caso. Se você seguir uma dieta vegetariana adequada com a quantidade certa de feijão, grãos, lentilhas e vegetais, obterá todos os aminoácidos essenciais necessários para manter uma dieta saudável.

O benefício de consumir proteínas vegetais em vez de proteínas animais é que você não apenas comerá uma dieta mais saudável, mas também reduzirá o risco de muitos problemas médicos. Comer uma dieta rica em proteína animal aumenta o risco de desenvolver doenças renais, certos tipos de câncer, cálculos renais e até osteoporose.

E o Cálcio?

Não se preocupe se, ao se tornar vegetariano, você não estará recebendo a quantidade necessária de cálcio necessária para manter a saúde do seu corpo. A vantagem de ser vegetariano é que uma

dieta vegetariana adequada não contém proteínas de animais. Foi demonstrado que dietas ricas em proteínas animais fazem com que os ossos percam cálcio e possivelmente levam à osteoporose. Juntamente com o uso de proteínas vegetais para manter níveis saudáveis de cálcio, os vegetarianos podem encontrar alimentos que são uma boa fonte de cálcio. Boas fontes de cálcio em uma dieta vegetariana incluem leite de soja, soja, lentilhas, amêndoas e algumas frutas secas.



Dicas de compras no supermercado

Depois de tomar a decisão de se tornar vegetariano, você também terá a tarefa de reaprender seu supermercado favorito. Você terá que encontrar coisas em corredores que talvez nunca tenha visto antes. Como a maioria dos supermercados geralmente são dispostos da mesma maneira, é bom conhecer as seções onde os alimentos vegetarianos podem ser encontrados. A maioria dos supermercados agora oferece uma seção de alimentos saudáveis, e é aqui que você encontrará produtos como hambúrgueres vegetarianos, salsichas e assados. A seção refrigerada do seu supermercado é onde você encontrará tofu, homus, bacon vegetariano, cachorro-quente vegetariano e macarrão sem ovo. Outros alimentos básicos vegetarianos estarão onde sempre estiveram, esses itens incluem arroz, feijão, macarrão e molho de espaguete. Claro, você já deve saber onde eles guardam os vegetais no supermercado local.

Um mundo AMPLO de um Menu Vegetariano

Fazer a mudança para se tornar vegetariano não significa que suas refeições diárias serão preenchidas com alimentos insípidos que lembram a casca de uma árvore. Existem muitas escolhas que você pode fazer para ter uma refeição deliciosa.

refeições saborosas e atraentes. No café da manhã, coma aveia, torrada com manteiga de amendoim, sua fruta favorita e cereal com leite de soja e finalize com uma banana fatiada ou outra fruta de sua preferência. Na hora do almoço, você pode escolher entre um veggieburger, salada de jardim, batata doce assada ou batata comum coberta com seu vegetal favorito, homus ou uma sopa saudável de vegetais com biscoitos ou uma tigela de frutas frescas. Para o jantar, você pode escolher entre burritos recheados com feijão, arroz, tomate e abacate ou uma salada verde fresca. Você pode optar por um refogado chinês feito com tofu e vegetais como brócolis, cebola e gengibre ou linguiça vegetariana. Você também pode comer macarrão coberto com molho de espaguete vegetariano ou apenas uma boa seleção de seus vegetais favoritos com um bom molho vegetariano. Se você sentir fome durante o dia, certifique-se de ter alguns lanches vegetarianos à mão, como frutas frescas, mix de trilhas, frutas secas ou iogurte à base de soja.



Esqueça *OS cinco Grupos de Alimentos*

A maioria de nós pode se lembrar de aprender na escola sobre os cinco grupos de alimentos e quais eram as porções recomendadas de cada grupo, mas os cinco grupos de alimentos que aprendemos sobre não existem mais. O que antes eram cinco grupos agora foram reduzidos a quatro. Esses quatro grupos de alimentos novos e aprimorados foram desenvolvidos em 1991 como uma forma de tentar reduzir a quantidade de colesterol e gorduras que os adultos consumiam com o plano anterior de cinco grupos de alimentos.

GRUPO 1 – Legumes

Agora é recomendado que os adultos consumam pelo menos cinco porções de vegetais todos os dias. Embora já se saiba que os vegetais são bons para você, quanto mais se aprende sobre as propriedades saudáveis dos vegetais, mais eles devem ser incorporados à sua rotina diária. Os vegetais são ricos em vitamina C, ferro, cálcio, beta-caroteno e riboflavina. Vegetais que são da variedade verde-escura e folhosa, como brócolis e espinafre, estão cheios desses nutrientes.

Vegetais amarelos ou alaranjados, como cenoura, abóbora, batata-doce e abóbora, têm ainda mais nutrientes, como beta-caroteno, do que vegetais de folhas verdes. Para vegetais, o tamanho da porção é 1 xícara de vegetais crus ou ½ xícara de vegetais cozidos.

Grupo 2 – Grãos Integrais

Para grãos integrais, recomenda-se que os adultos comam pelo menos três porções por dia. Os grãos integrais são ricos em proteínas, fibras, vitaminas do complexo B e carboidratos complexos. Para obter a nutrição necessária dos grãos integrais, você precisa saber quais alimentos escolher. Os alimentos que são considerados grãos integrais incluem cereais, tacos, pão integral, macarrão integral e milho. As porções de grãos integrais são as seguintes: ½ xícara de arroz ou macarrão, ½ xícara de cereal ou uma fatia de pão.

Grupo 3 – Frutas

Quando se trata de frutas, recomenda-se que os adultos consumam pelo menos três porções ao dia. Comer frutas frescas é importante porque é rico em beta-caroteno e vitamina C. É importante que pelo menos uma das frutas que você incorpore à sua dieta seja da variedade cítrica, como laranja, morango, melão ou pêssegos. Isso ocorre porque eles estão cheios de vitamina C. Sempre que possível, não substitua a fruta por sucos de frutas, porque você não obterá o mesmo nível de nutrição deles. Porções para a divisão do grupo de frutas como esta, ½ xícara de fruta cozida, ½ xícara de suco ou uma peça média de fruta.

Grupo 4 – Leguminosas

Agora é recomendado que, para garantir que você esteja seguindo uma dieta saudável, você deve ter pelo menos duas porções de

leguminosas todos os días. O consumo de leguminosas é importante para os vegetarianos porque

são boas fontes de ferro, fibras, vitaminas do complexo B, proteínas, cálcio e zinco. Se a palavra “leguminosa” parece engraçada, é apenas mais uma palavra para alimentos como lentilhas, feijões e ervilhas. Outros alimentos que são considerados parte do grupo das leguminosas incluem grão de bico, feijão frito e tofu. O tamanho da porção adequada para o grupo de leguminosas é $\frac{1}{2}$ xícara de feijão cozido ou quatro onças de tofu.



Gravidez e *Vegetarianismo*

Quando uma mulher engravida, seu corpo precisa de mais nutrição para ajudar no desenvolvimento do feto. Para as mulheres que são vegetarianas, isso não significa que você tenha desistido de ser um para garantir que você está recebendo a nutrição adequada para você e seu bebê. O que você precisa fazer é alterar as porções dos quatro grupos de alimentos para maximizar sua nutrição. A boa notícia é que, como você era vegetariana antes de engravidar, provavelmente está com boa saúde, o que é muito importante para os estágios iniciais da gravidez.

Cálcio

Durante a gravidez, é importante manter uma nutrição adequada e um dos nutrientes mais importantes durante a gravidez é o cálcio. Durante a gravidez, as vegetarianas devem tentar comer pelo menos quatro porções de alimentos ricos em cálcio. Os alimentos que são boas fontes de cálcio, especialmente durante a gravidez, incluem vegetais de folhas verdes, cereais e leite de soja enriquecido com cálcio, bok choy e feijão.

. . .

Vitamina b12

Uma vitamina que falta na dieta vegetariana é a vitamina B12. Quando uma mulher está grávida, é mais importante do que nunca garantir que ela esteja recebendo todas as vitaminas necessárias para garantir o desenvolvimento adequado do feto. Não há muitas opções de alimentos para os vegetarianos escolherem que sejam boas fontes de vitamina B12. A melhor fonte de vitamina B12 para vegetarianos é o leite de soja ao qual foi adicionada vitamina B12. Para garantir que mulheres grávidas vegetarianas recebam a quantidade certa de vitamina B12 em sua dieta, recomenda-se que tomem um suplemento de vitamina B12. É importante verificar o rótulo das vitaminas pré-natais para garantir que a vitamina B12 esteja incluída na dose diária recomendada.

Ferro

Para os vegetarianos, garantir que eles tenham ferro suficiente em sua dieta durante a gravidez não deve ser um problema. Vegetais de folhas verdes, nozes, feijões e grãos integrais são boas fontes de ferro e são a base da dieta vegetariana. Para ajudar a absorver o ferro, é uma boa ideia comer frutas cítricas ou beber um suco com altos níveis de vitamina C, o que ajudará a garantir que as grávidas vegetarianas recebam ferro suficiente. Apenas lembre-se de que, à medida que a gravidez avança, mais ferro é necessário, portanto, um suplemento pode ser necessário. Mais uma vez, verifique o rótulo das vitaminas pré-natais que foram prescritas para garantir que o ferro esteja representado na dosagem diária recomendada.

P ROTEÍNA

Durante a gravidez, a necessidade de proteína do corpo aumenta, assim como muitos outros nutrientes. Essa é mais uma das vantagens

de ser vegetariano. A dieta vegetariana é cheia de boas fontes de proteína, soja, grãos integrais e legumes são cheios de proteína e se você tiver

Se você segue uma dieta vegetariana adequada, provavelmente já está ingerindo proteína suficiente mesmo durante a gravidez.

SUGESTÕES DE ALIMENTAÇÃO durante a Gravidez

Como você leu, durante a gravidez é importante manter uma dieta saudável e aumentar a ingestão de alguns alimentos para garantir que a quantidade adequada de nutrientes seja consumida. Para fazer isso, certifique-se de que suas refeições incluam vegetais de folhas verdes, grãos integrais, feijões, nozes e frutas. Por exemplo, para o café da manhã, coma suco, cereal coberto com sua fruta favorita ou talvez torrada com manteiga de amendoim. Para o almoço, coma uma saudável salada de jardim com uma boa variedade de frutas frescas. Para o jantar, tome uma sopa de lentilhas e não tenha medo de adicionar seus vegetais favoritos à sopa, talvez brócolis ou espinafre. Para lanches durante o dia, coma frutas secas, mix de frutas secas ou nozes. Não se esqueça de incluir um pouco de leite de soja enriquecido com vitamina B12 e de tomar os suplementos prescritos. Se for tomada a decisão de amamentar, a mesma dieta que foi seguida durante a gravidez deve ser mantida até que seja tomada a decisão de interromper a amamentação.



Vegitarianismo e Crianças

Uma das coisas mais importantes que você pode fazer como pai é ensinar seus filhos a comer de forma saudável. A melhor maneira de fazer isso é começar assim que eles nascerem para definir um sólido

base para o resto de suas vidas. Quando se trata de recém-nascidos e foi tomada a decisão de não amamentar, use uma fórmula à base de soja para garantir que o recém-nascido receba todos os nutrientes necessários. Não use apenas leite de soja regular porque um recém-nascido precisa de todos os nutrientes com os quais a fórmula à base de soja foi enriquecida. Não mantenha seu recém-nascido dentro de casa o tempo todo, certifique-se de sair para passear ou passear para que o recém-nascido possa obter vitamina D do sol.

À medida que seu recém-nascido cresce

Quando seu recém-nascido atingir quatro a cinco meses, não há problema em começar a apresentá-lo a outros alimentos. Comece oferecendo purê de frutas como banana, pêsego ou purê de maçã. Você pode até experimentar cereais de grão único misturados com um pouco de leite de soja. Certifique-se de que, ao introduzir novos alimentos ao seu recém-nascido, observe atentamente quaisquer reações alérgicas que possam ocorrer.

Quando seu recém-nascido atingir os seis meses de idade, ele deve estar pronto para os vegetais. Certifique-se de que eles foram totalmente cozidos e purê. Boas escolhas para introduzir neste momento são purê de batata-doce, vagem e cenoura. Quando seu recém-nascido atingir oito meses de idade, você pode apresentá-lo a biscoitos e pão. Seu rápido desenvolvimento continuará a surpreendê-lo e, quando atingirem um ano de idade, eles devem estar se alimentando de todos os quatro grupos de alimentos e agora é um bom momento para apresentá-los ao leite de soja que foi enriquecido com vitamina B12. Essas idades são uma diretriz a seguir, não se preocupe se seu filho não quiser frutas aos quatro meses ou legumes aos seis meses, porque todas as crianças se desenvolvem em ritmos diferentes e quando seu recém-nascido estiver pronto, você certamente saberá.

CRIANÇAS MAIORES

Se você decidir esperar até que seus filhos cresçam para apresentá-los a um estilo de vida vegetariano, existem alguns passos que você pode seguir para tornar a transição mais fácil para você e seus filhos. Não tente converter seus filhos durante a noite em vegetarianos. Comece removendo lentamente a carne de sua dieta. Você ainda pode deixá-los comer algumas de suas comidas favoritas, pizza, por exemplo, mas em vez de cobrir com calabresa ou linguiça, escolha pimentão verde, cebola ou uma combinação de vegetais. Para repor a proteína que será perdida pela não ingestão de carne vermelha, introduza mais feijão na dieta, que é uma boa fonte de proteína.

NÃO acredite em truques

Uma das coisas que os pais fazem quando estão mudando seus filhos de onívoros para vegetarianos é sufocar a comida com queijo. Como você já leu, alguns vegetarianos consomem laticínios, então não é trapaça, mas não é uma boa ideia confiar muito nisso. Embora o

queijo possa ser uma parte nutritiva de uma dieta vegetariana, também é rico em gordura saturada e contém muito sódio, o que pode

ser prejudicial à dieta de seu filho e, assim, desfazer o bem que você está tentando fazer com uma dieta vegetariana.

AS CRIANÇAS SÃO DIFERENTES DOS ADULTOS

É importante que os pais se lembrem de que as crianças não são adultos pequenos. Suas necessidades nutricionais são diferentes das necessidades dos adultos. Servir alimentos vegetarianos para crianças com alto teor de fibras não é uma boa ideia porque as crianças não conseguem digerir as fibras tão bem quanto um adulto. Além disso, as crianças têm estômagos menores do que os adultos, portanto, quando você muda sua dieta para vegetariana, elas podem precisar comer mais de três vezes ao dia. Se você achar que esse é o caso de seus filhos, tente servir refeições menores e mais frequentes para garantir que eles recebam todas as porções diárias recomendadas dos quatro grupos de alimentos.

NUTRIENTES IMPORTANTES para Crianças

O corpo de uma criança é uma máquina viva de respiração e, para funcionar e crescer adequadamente, precisa do combustível adequado para que isso aconteça. É tarefa dos pais garantir que sua dieta contenha as quantidades apropriadas de vegetais de folhas verdes, legumes, grãos integrais e frutas. Ao fazer isso, o pai garantirá que seu filho receba todo o ferro, cálcio, proteína e zinco necessários. Os pais também precisam ser proativos e garantir que seus filhos não se sentem na frente da televisão jogando videogame ou no Facebook e saiam para tomar um pouco de vitamina D. Crianças vegetarianas provavelmente também precisarão tomar um suplemento de vitamina B12 para atender às necessidades de crescimento de seu corpo.



Dicas Úteis

P*ara o lanche escolar*

Ao mudar a dieta de seus filhos, os pais certamente encontrarão alguns obstáculos. Uma delas para os pais de crianças em idade escolar é a merenda escolar. As crianças que estão mudando para uma dieta vegetariana estão fadadas a enfrentar alguma pressão de seus amigos que acham estranho ou estranho ser vegetariano. É importante que os pais se sentem com seus filhos e expliquem quais são os benefícios de uma dieta vegetariana.

Preparar um lanche, com a participação da criança, pode ajudar a evitar qualquer deslize da dieta vegetariana. Os pais podem fazer sanduíches com homus com tomate ou abacate. Sanduíches de manteiga de amendoim e pretzels são uma alternativa fácil para o almoço. Os pais podem enviar uma farta sopa de legumes ou ensopado em uma garrafa térmica, bem como sobras de macarrão com molho de espaguete vegetariano. Para acompanhar, envie vegetais crus com molho vegetariano, muffins integrais, iogurte à base de soja ou frutas frescas.

RECEBENDO AMIGUINHOS

Um desafio que os pais de crianças vegetarianas enfrentarão é o que fazer quando seus amigos vierem para brincar, festa de aniversário ou outro evento. No entanto, não se preocupem com os pais; há muitas opções disponíveis para escolher que farão você, seus filhos e seus amigos felizes. Hambúrgueres vegetarianos estão amplamente disponíveis em todos os supermercados e você pode incluir todos, permitindo que eles escolham seus próprios condimentos, seja apenas ketchup e mostarda ou abacate, alface, cebola e tomate. Além disso, os cachorros-quentes vegetarianos também estão amplamente disponíveis no supermercado local e, a menos que você saiba que é vegetariano, o sabor é quase indistinguível da variedade de carne. A pizza é outra boa escolha, apenas certifique-se de que as coberturas sejam vegetarianas em vez de carne. Se seu filho está recebendo amigos durante os meses mais quentes, os smoothies de frutas são um deleite refrescante que não apenas é divertido, mas também saudável.

MEMBROS DA FAMÍLIA

Só porque sua parte da família maior é vegetariana, não significa que o resto de sua família seja ou tenha conhecimento sobre o estilo de vida vegetariano. Para ajudar seu filho a permanecer no caminho certo, não faça rodeios com familiares e pais dos amigos de seu filho. Ser franco com eles garantirá que eles saibam onde você está e não haverá mal-entendidos quando se trata de seu filho visitar amigos e familiares. Para ajudar a facilitar as coisas quando seu filho vegetariano visitar amigos e familiares, envie um prato com eles para evitar sobrecarregar alguém. Se você tem um bom relacionamento com a família e os amigos de seu filho dão a eles uma lista de alimentos que um vegetariano pode comer, apenas tente não ser muito insistente com isso para que ninguém fique magoado ou sintam que você está dizendo a eles o que fazer.

PLANEJE A CABEÇA

Com a maioria das famílias agora tendo que ter ambos os pais trabalho ou chefiado por um único pai, o tempo é essencial, por isso é importante planejar com antecedência. Obtenha alguns livros de culinária com receitas para refeições rápidas e nutritivas. Podes ter um dia de cozinha, incluir os teus filhos e fazer várias refeições que podes congelar e usar ao longo da semana. Esta é uma ótima maneira de envolver seus filhos no estilo de vida vegetariano e uma ótima maneira de aprender o que eles realmente gostam e o que preferem não comer. Incorpore as sobras em outros pratos para evitar ser monótono e adicionar variedade. Além disso, tente manter um bom suprimento de frutas frescas disponíveis para lanches.

AS VANTAGENS DE SER Criança Vegetariana

Dar um salto inicial em um estilo de vida saudável, tornando-se vegetariano desde cedo, beneficiará as crianças à medida que crescem na idade adulta. Com a obesidade infantil se tornando cada vez mais um problema na sociedade, ser vegetariano diminuirá drasticamente as chances de isso acontecer. Ser vegetariano no início da vida também diminui o risco de desenvolver doenças cardiovasculares, algumas formas de câncer e menor chance de sofrer um ataque cardíaco ou derrame. Além disso, em alguns estudos, meninas vegetarianas demonstraram começar a menstruar mais tarde do que meninas onívoras, iniciando sua menarca mais tarde. Estudos mostraram que isso diminui o risco de câncer de mama.

AO LONGO DOS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE de adotar uma dieta vegetariana em tenra idade, estudos mostraram que a dieta

vegetariana pode realmente aumentar a função cerebral. O cérebro não é sobrecarregado com gorduras animais que estão presentes na dieta onívora média, para que possa funcionar e se desenvolver em um ritmo mais rápido. Alguns estudos mostram que crianças vegetarianas apresentam capacidade mental até um ano acima de sua idade real.



V *egitarianismo e Idosos*

A população idosa está se voltando para o vegetarianismo em maior número nos últimos anos. Para as pessoas que foram onívoras durante a maior parte de suas vidas, é importante que elas mudem sua dieta gradualmente para não chocar seu corpo. Para os idosos, é importante que eles consultem um médico antes de fazerem mudanças drásticas na dieta para garantir que estejam saudáveis o suficiente para assumir algo novo. À medida que as pessoas envelhecem, os produtos lácteos são menos tolerados e a carne torna-se mais difícil para os idosos digerirem. Esta é uma das razões pelas quais você nunca é velho demais para mudar para uma dieta vegetariana. Legumes, legumes e frutas são mais fáceis de digerir para os idosos e, como alguns idosos que têm problemas para mastigar e engolir esses alimentos são facilmente transformados em purê.

BENEFÍCIOS DE SAÚDE para Idosos

Os idosos podem sofrer de todos os tipos de doenças, desde hipertensão, doenças cardíacas, diabetes e osteoporose. Ao mudar para uma dieta vegetariana, os riscos dessas doenças podem ser reduzidos um pouco. Embora não reverta anos de danos causados por

comer uma dieta rica em gordura ajudará a diminuir o colesterol e, se sofrer de diabetes, pode ajudar a colocar os níveis de glicose no sangue em uma faixa mais aceitável. Como a maioria dos vegetarianos, os idosos provavelmente devem tomar um suplemento de vitamina B12 para garantir que estão recebendo a dose diária recomendada.



Como *Cozinhar Adequadamente Legumes Comuns no Vegetarianismo*

Brócolis

Quando você for comprar brócolis no supermercado local, procure que ele tenha hastes firmes que são verde-escuras com uma alta proporção de florete para caule. O que é ótimo sobre o brócolis é que leva apenas alguns minutos para cozinhar, cerca de quatro minutos no microondas ou pode ser cozido no vapor em apenas cinco minutos. Para preparar brócolis, corte as pontas de cada talo alguns centímetros abaixo das florzinhas. Se quiser comer também o talo, é recomendável retirar a camada externa com um descascador de legumes e depois cortar no tamanho desejado. As florzinhas individuais devem então ser aparadas da cabeça do caule do brócolis. O brócolis está pronto para ser cozido por qualquer método que você escolher.

Beringela

Quando você está escolhendo uma berinjela no supermercado local, você quer escolher uma que seja bonita e lisa com uma casca brilhante, a berinjela não deve ter pontos moles e sua pele deve ser

livre de rugas. A melhor forma de preparar a berinjela é cortá-la em rodelas com cerca de meio centímetro de espessura, retirar a casca levemente, salgar e colocar as rodelas em uma peneira e deixar escorrer naturalmente por vinte a trinta minutos. Você pode então cortar a berinjela no tamanho que deseja para o seu prato ou manter as fatias maiores. A berinjela é um legume versátil e pode ser preparado de diversas formas. Se optar por fritar a berinjela, use apenas uma pequena quantidade de óleo porque a berinjela pode agir como uma esponja e absorver o excesso de óleo, fritar a berinjela geralmente leva cerca de seis a oito minutos, dependendo da espessura da berinjela. A berinjela também fica ótima na grelha, antes de colocar a berinjela na grelha unte levemente os dois lados, geralmente ela fica pronta em cerca de oito a dez minutos dependendo da espessura da berinjela. A berinjela está pronta para comer quando tiver uma textura macia.

lentilhas

As lentilhas são um alimento básico da maioria das dietas vegetarianas e fornecem uma boa fonte de ferro. Você pode facilmente encontrar lentilhas pré-embaladas no supermercado local. Na hora de preparar a lentilha é bom lembrar que duas xícaras servem quatro pessoas. A primeira coisa que você deve fazer ao se preparar para cozinhar lentilhas é lavá-las com água fria. Meça a quantidade de lentilhas que deseja cozinhar, coloque-as em uma peneira e passe água fria sobre elas para garantir que estejam livres de qualquer excesso de sujeira ou areia. Ao cozinhar lentilhas, certifique-se de usar uma panela que tenha alguma profundidade porque as lentilhas se expandem quando são cozidas. A regra geral para cozinhar lentilhas é usar dois copos de água para cada xícara de lentilhas que você deseja cozinhar. Para apimentar seu prato de lentilha, você pode ser criativo e adicionar temperos, vegetais ou transformá-lo em uma sopa saudável. As receitas com lentilhas são limitadas apenas pela sua imaginação, compre um livro de receitas especializado em culinária vegetariana

e você certamente encontrará uma infinidade de receitas que incluem lentilhas.

FEIJÃO PRETO

Feijões de todas as variedades desempenham um papel importante na culinária vegetariana. O feijão preto é uma boa fonte de proteína, ferro, tiamina e ácido fólico. Antes de começar a cozinhar o feijão preto, é melhor inspecioná-lo quanto a sujeira ou areia e certificar-se de que não haja grãos rachados ou murchos. O feijão preto pode levar até duas horas para cozinhar, dependendo do frescor; quanto mais frescos os feijões, menos tempo é necessário para cozinhá-los porque eles têm mais umidade dentro deles. Para obter os melhores resultados ao cozinhar o feijão preto, é recomendável que ele fique de molho em água durante a noite, ao fazer isso, é melhor ter pelo menos dois centímetros de água cobrindo o feijão. Ao cozinhar o feijão preto, não adicione nada à panela, como sal ou legumes, até que o feijão esteja quase pronto. O feijão preto é uma adição maravilhosa aos pratos de arroz e não se esqueça de incluir seus vegetais favoritos para uma refeição maravilhosa.

FEIJÃO VERMELHO

Como o feijão preto, o feijão vermelho também é bastante usado na culinária vegetariana. O feijão vermelho é uma boa fonte de proteína, ferro, ácido fólico e fibra dietética. Tal como acontece com o feijão preto, a primeira coisa que você deve fazer antes de preparar o feijão vermelho é inspecioná-lo quanto à sujeira e areia. Além disso, se houver grãos descoloridos, descarte-os. Se você optar por deixar o feijão de molho durante a noite antes de cozinhá-lo, isso diminuirá o tempo de cozimento, apenas certifique-se de não deixá-lo de molho por mais de vinte e quatro horas, pois isso pode fazer com que o feijão comece a fermentar. Quando estiver pronto para começar a cozinhar, escorra o feijão da água em que estava de molho e dê uma boa enxaguada. Troque a água e cubra o feijão com água e deixe ferver,

assim que a água começar a ferver reduza o fogo e tampe a panela. Deixe o feijão ferver por uma a três horas, dependendo da quantidade de feijão que você está cozinhando. Você saberá quando o feijão estiver pronto quando estiver macio e puder ser amassado facilmente. Feijão vermelho é ótimo como acompanhamento sozinho ou com arroz.

.

VEGGIEBURGERS CASEIROS

Só porque você decidiu se tornar vegetariano ou o é desde que se lembra, não significa que deva desistir de comer um saboroso hambúrguer. O melhor dos hambúrgueres vegetarianos é que existem todos os tipos diferentes feitos com todos os tipos de ingredientes vegetarianos. Por exemplo, veggieburgers podem ser feitos de uma combinação de feijão preto e batata. Para fazer esses deliciosos hambúrgueres vegetarianos, você precisará de uma xícara de feijão preto enlatado,

½ uma cebola, três batatas médias, duas cebolinhas e ½ xícara de milho. Para preparar os ingredientes, pique a cebola, rale as batatas e pique a cebolinha. Em seguida, amasse o feijão preto e acrescente os demais ingredientes misturando bem. Em seguida, molde-os em hambúrgueres como hambúrgueres comuns, adicione algumas colheres de sopa de óleo à panela e cozinhe por cerca de quatro minutos de cada lado. Para adicionar ao veggieburger, cubra-o com abacate fresco, tomate ou outro de seus vegetais frescos favoritos.

ZUCCHINI

Quando você está inspecionando abobrinha em seu supermercado local, certifique-se de que ela não tenha pontos fracos ou rachaduras na casca. A abobrinha é preferida pelos vegetarianos porque é uma ótima fonte de vitamina C e tem baixo teor de gordura saturada e colesterol. Além disso, a abobrinha é um vegetal versátil que pode ser cozido e servido de várias maneiras. Você pode cortá-lo em fatias de aproximadamente 1/3 de polegada de espessura, pincele com óleo e cozinhe na grelha por cerca de três a quatro minutos de cada lado. Pode ser assado no forno no mesmo tamanho que na grelha a quinhentos graus por aproximadamente dez minutos, virando uma vez na metade do tempo. Um dos pratos mais famosos do qual a abobrinha faz parte é o ratatouille.

Para preparar o ratatouille, você vai precisar de duas berinjelas descascadas e cortadas em cubos de aproximadamente um centímetro polvilhe com sal e coloque em uma peneira e deixe escorrer por duas a três horas. Em seguida, corte duas abobrinhas grandes em cubos do mesmo tamanho, misture a berinjela e a abobrinha

cubos junto com algumas colheres de sopa de óleo coloque em uma assadeira em um forno pré-aquecido a quinhentos graus. Asse a mistura de berinjela e abobrinha por cerca de quarenta minutos ou até que estejam macias e marrons. Quando a mistura estiver quase pronta, em uma panela grande aqueça algumas colheres de sopa de óleo e adicione uma cebola picada e refogue até começar a amolecer e dourar. Em seguida, adicione alguns dentes de alho picados junto com dois tomates picados e cozinhe por mais cinco minutos e, finalmente, adicione a mistura de berinjela e abobrinha e cozinhe por mais cinco minutos.

Tofu

O tofu é um alimento básico de muitas dietas vegetarianas. O tofu é feito com coalhada de leite de soja em vez de leite de vaca. A soja é uma parte importante da dieta de um vegetariano porque contém todos os oito aminoácidos essenciais. Embora o tofu seja relativamente novo na cultura ocidental, ele é usado na China há mais de mil anos. Você poderá encontrar tofu na seção refrigerada do supermercado local e vem em diferentes variedades. Você poderá escolher entre extra firme, firme, macio e sedoso. É melhor ficar com o tipo de textura de tofu de qualquer receita que você está seguindo. Os diferentes tipos de tofu são usados para diferentes tipos de receitas. Os tipos de tofu firme e extra firme são bons para usar na grelha ou em refogados chineses. Os vegetarianos gostam de usar a variedade macia como substituto do queijo. A variedade silken é usada para adicionar proteína ao molho de macarrão, smoothies e sopas.

Couve-Flor

Ao escolher a couve-flor no supermercado local, certifique-se de que a cabeça da couve-flor seja firme, branca ou roxa, sem manchas marrons ou amarelas. A couve-flor é popular entre os vegetarianos por ser uma boa fonte de vitamina C, com uma porção de couve-flor você

pode obter setenta e sete por cento da dose diária recomendada.
Couve-flor, como muitos vegetais podem

ser preparado de muitas maneiras diferentes, desde cozinhar no vapor, refogar e assar. Uma maneira pela qual a couve-flor está sendo usada pelos vegetarianos é como purê. Isso é usado para substituir o amido de batatas e pode adicionar uma boa alternativa e adicionar algo extra à sua refeição.



Não *Tenha Medo de Coisas Novas*

Como você leu, ser ou se tornar vegetariano é algo que nunca é tarde demais para fazer. Os benefícios de saúde que você obterá ao mudar de onívoro para vegetarianos são quase incontáveis. Se você sofre de hipertensão, doença cardiovascular ou diabetes, ser vegetariano pode ajudá-lo a lutar contra essas doenças e talvez lhe dar uma melhor qualidade de vida.

Ser vegetariano não significa que sua comida deve ser sem graça e chata. Hoje, mais e mais receitas estão surgindo, tornando a culinária vegetariana fresca, vibrante e emocionante. Os dias de ser vegetariano e sentar para uma salada e uma tigela de arroz não são mais necessários como você leu. Quando você tomar a decisão de se tornar vegetariano, vá à livraria local e compre vários livros de receitas vegetarianas e experimente todas as receitas para aprender o que gosta e o que prefere não comer.

Lembre-se, o estilo de vida vegetariano existe há milhares de anos, então deve haver algo nele, caso contrário, já teria desaparecido há muito tempo. Se surgiu através da religião

ou por necessidade não é tão importante quanto os benefícios que traz para quem opta pelo estilo de vida vegetariano. Isso sem falar que ajuda as pessoas a viverem em harmonia com os animais e a natureza que nos cerca e não fazer parte do abate desnecessário de gado e aves pode nos ajudar a viver com uma consciência mais clara.