

ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΕΣ ΔΙΑΙΤΕΣ: ΟΙ... ΠΑΡΕΞΗΓΗΜΕΝΕΣ



Χορτοφαγία... μια λέξη συνδεδεμένη με την έννοια της **στέρσης**, την **έλλειψη θρεπτικών συστατικών** και γενικά με ένα διατροφικό πρόγραμμα γεμάτο ελλείψεις. Ας αναλογιστούμε όμως, ένας παμφάγος με κακές διατροφικές συνήθειες πόσα προβλήματα υγείας αντιμετωπίζει;

Στην εποχή μας, το ποσοστό των ατόμων που ακολουθούν αυτό τον τρόπο διατροφής συνεχώς αυξάνεται και όχι άδικα. Σε πρόσφατες μελέτες παρατηρήθηκε ότι τα άτομα αυτά, σε αντίθεση με τους παμφάγους, παρουσιάζουν μικρότερα ποσοστά εμφάνισης παχυσαρκίας, λόγω της μειωμένης κατανάλωσης κορεσμένων λιπαρών και έχουν μειωμένο ποσοστό εμφάνισης καρδιαγγειακών και μεταβολικών νοσημάτων.

Η χορτοφαγική διατροφή είναι πλούσια σε **φυτικές ίνες, μαγνήσιο, φυλλικό οξύ, σίδηρο, βιταμίνες C και E**. Οι περισσότεροι επιλέγουν την χορτοφαγία, όπως αναφέρει η **Dina Aronson, MS, RD**, πρόεδρος της **WELLTECH Solutions** στο **Montclair, NJ**, είτε για ηθικούς λόγους, εξαιτίας της ανησυχίας τους για την καλή διαβίωση των ζώων, είτε για λόγους υγείας και τελικά καταλήγουν να την ασπάζονται με θρησκευτική ευλάβεια και να γίνεται τρόπος ζωής τους.

Όπως το νόμισμα έχει δύο όψεις, έτσι και στη χορτοφαγία αν δεν δώσουμε την πρέπουσα προσοχή, θα καταλήξει να ζημιώσει παρά να ωφελήσει την υγεία και το σώμα μας!

Για αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό να μην αδιαφορούμε για τις ημερήσιες πρωτεϊνικές μας ανάγκες. Η **Nancy Rodriguez, PhD, RD**, καθηγήτρια των επιστημών διατροφής στο **Πανεπιστήμιο του Connecticut** αναφέρει ότι οι χορτοφάγοι πρέπει να στοχεύουν

στην κατανάλωση 80 έως 100 g καλής ποιότητας φυτικών πρωτεϊνών από τρόφιμα όπως η σόγια, ξηροί καρποί, όσπρια και δημητριακά.

Όλοι οι χορτοφάγοι **πρέπει να καλύπτουν τις ανάγκες** τους και σε **βιταμίνη B12**, καταναλώνοντας τακτικά σε τρόφιμα που είτε είναι εμπλουτισμένα με αυτή (π.χ. εμπλουτισμένα δημητριακά πρωινού, γάλα σόγια) ή λαμβάνοντας συμπληρώματα βιταμίνης B12.

Επίσης, πρέπει να καταναλώνουν τροφές **εμπλουτισμένες με ασβέστιο**, όπως χυμούς, γάλα από σόγια και άλλα τρόφιμα. Ασβέστιο περιέχουν επίσης τα όσπρια, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως το μπρόκολο, καθώς και οι ξηροί καρποί. Για προληπτικούς λόγους, στα παιδιά και στους υπερηλίκους που ακολουθούν την χορτοφαγία θα ήταν καλό να χορηγείται περιοδικά κάποιο συμπλήρωμα ασβεστίου.

Οι περισσότεροι θεωρούν την χορτοφαγική διατροφή ακατάλληλη για τα παιδιά. Όμως η **Virginia Messina**, MPH, RD σύμβουλος διατροφής στο **Port Townsend, Wash**, και χορτοφάγος εδώ και 20 χρόνια λέει ότι «η χορτοφαγική διατροφή είναι κατάλληλη σε όλα τα στάδια της ζωής».

Εκεί όπου πρέπει να δοθεί προσοχή σε σχέση με τα παιδιά, είναι στις φυτικές ίνες. Εξαιτίας της υψηλής κατανάλωση φυτικών ινών τα παιδιά μπορεί να αισθάνονται κορεσμό και αυτό να περιορίζει τη θερμιδική τους πρόσληψη.

Όμως υπάρχει λύση και είναι εύκολη. Για τα παιδιά είναι καλύτερο να προτιμώνται τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά (όπως οι ξηροί καρποί) και τα επεξεργασμένα δημητριακά, αντί των μη επεξεργασμένων, που δημιουργούν γρηγορότερα το αίσθημα του κορεσμού.

Η χορτοφαγική διατροφή, επομένως, είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη και κατάλληλη για όλους. Αρκεί να ακολουθούμε ένα καλά οργανωμένο

και ισορροπημένο διαιτολόγιο.

Τρίτη, 2 Νοεμβρίου 2010

Γράφει η **Όλγα Κακουλίδη**, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Με την ευγενική παραχώρηση του mednutrition.gr

(Φωτό: wikimedia)