

Avantajele unei alimentații vegetariene

Alimentația vegetariană constituie o alternativă foarte bună în promovarea și păstrarea sănătății. Mai jos puteți găsi câteva aspecte care diferențiază produsele vegetale de cele animale:

- Vegetalele sunt singura sursă de glucide compatibile cu digestia umană. Dintre produsele animale, laptele conține un glucid numit lactoză, digerabil până la vârsta de 2 ani. După această vârstă, cantitatea de lactază (enzima secretată de mucoasa intestinală care contribuie la digestia lactozei) scade semnificativ.
- Vegetalele sunt singura sursă de fibre alimentare. Fibrele alimentare sunt indispensabile sănătății. Vom detalia importanța aportului zilnic de fibre într-un alt articol.
- Vegetalele sunt bogate în fitonutrienți și antioxidanți cu rol în creștere și dezvoltare, în încetinirea procesului de îmbătrânire (proces care începe la naștere) și în regenerarea permanentă a organismului (procesul regenerării încetează după ultima respirație).
- Cele mai multe vegetale au un raport optim pentru absorbția mineralelor (e.g. raportul calciu/potasiu favorizează absorbția calciului, prezența vitaminei C favorizează absorbția fierului, prezența grăsimilor sănătoase favorizează absorbția vitaminei D etc).
- Produsele vegetale au un grad mai mic de absorbție față de produsele animale, lucru care favorizează prezența unui reziduu mai mare, care, pe de o parte constituie hrană pentru microflora intestinală, iar pe de altă parte facilitează tranzitul intestinal și eliminarea toxinelor.
- Consumul de produse vegetale nu se asociază cu riscul de intoxicații cu micro/macronutrienți (datorită senzației de plenitudine/sațietate care însoțește consumul lor și a faptului că de cele mai multe ori plantele conțin precursori ai compușilor necesari organismului: e.g. plantele conțin beta caroten, un precursor al vitaminei A care, cel mult, poate colora pielea în portocaliu dar care se elimină renal, față de vitamina A prezentă în produsele animale și al cărui exces este incriminat în diverse afecțiuni, inclusiv anumite forme de cancer)
- Timpul și energia consumate în digestia produselor vegetale sunt mult mai mici față de produsele animale (atât ca produse simple cât și în combinații de grupe alimentare: e.g. plăcintă cu mere versus plăcintă cu brânză).
- Gustul, culorile, aromele sunt mult mai diversificate și mai atrăgătoare mai ales dacă se cultivă această plăcere de la vârste mici.

Fără a epuiza acest subiect, vă provoc să aduceți multă culoare (nu coloranți) pe mesele voastre, zi de zi!