

## Jak ułożyć dietę wegetariańską?



# Opis wskazówki

Kilka prostych zasad dla początkujących wegetarian.

Rezygnacja z potraw mięsnych niesie za sobą ryzyko poważnych braków w diecie. Obecnie nauka dostarcza jednak coraz większej ilości dowodów, że dieta wegetariańska wcale musi prowadzić do niedoborów witamin i składników odżywczych. Kluczem jest tutaj odpowiedni dobór składników, by dostarczały takich samych związków, w jakie obfitują potrawy mięsne.

## Białka

Największym zarzutem przedstawianym diecie wegetariańskiej jest niedobór białka. Jest ono podstawowym budulcem organizmu i nie może go zabraknąć w żadnej diecie. Białko roślinne jest jednak słabiej trawione niż to pochodzenia zwierzęcego. Poprzez odpowiednie łączenie produktów możliwe jest zwiększenie ilości przyswajalnego białka, np.: ryż warto połączyć z mlekiem i fasolą. Bogatym źródłem białka są rośliny strączkowe, niezawierające cholesterolu np.: fasola, soja, soczewica czy groch. Cenne źródło białek stanowią także makarony, kasze i pieczywo razowe, komosa ryżowa i groch. Do warzyw najlepiej dodać kasze, orzechy, ziarna, ryż czy jajka.

## Żelazo

Kolejnym mitem na temat wegetarianizmu jest niedobór żelaza, prowadzący do anemii. Wyniki badań pokazują jednak, że wegetarianie wcale nie chorują na anemię częściej niż mięsożercy. Odpowiedni jego poziom rzeczywiście daje gwarancję dobrego samopoczucia, a wegetarianie mają szeroki wybór produktów bogatych w żelazo. By zapobiec jego niedoborom należy pamiętać, by nasza dieta była bogata w zielone warzywa liściaste, brokuły, fasolę, soczewicę oraz tofu. Źródłem żelaza są także produkty sojowe, chleb pełnoziarnisty, nasiona dyni i słonecznika, orzechy, suszone owoce i glony. Witamina C przyspiesza tempo przyswajalności żelaza.

## Wapń

Kolejnym składnikiem ważnym dla funkcjonowania naszego organizmu jest wapń, odpowiedzialny głównie za wzrost i mocne kości. Wapnia najlepiej szukać w ziarnach sezamu, tofu, zielonych warzywach (np.: szpinaku, brokułach), roślinach strączkowych, mleku sojowym i wszystkich produktach mlecznych, migdałach, pomidorach czy brązowym ryżu. W przypadku znacznego zapotrzebowania na wapń sprawdzą się zmielone skorupki jaj. Roślinne źródła białka dostarczą organizmowi także antyutleniaczy, węglowodanów złożonych czy składników mineralnych.

## Witamina B12

Jest ona kluczowym elementem w procesie tworzenia białych, czerwonych krwinek i trombocytów oraz w syntezie białek i metabolizmie węglowodanów i tłuszczów. Jej głównym źródłem są produkty pochodzenia zwierzęcego. Nie musi to stanowić poważnego zmartwienia dla wegetarian, bo ludzki organizm potrzebuje niewielkich ilości witaminy B12. Pewne jej ilości można także znaleźć w produktach szerzej dostępnych, np.: jajkach, produktach mlecznych, pyłku pszczołim czy pieczarkach. W przypadku witaminy B12 można wspomagać się także suplementacją. Przy konstruowaniu diety wegetariańskiej warto pamiętać także o: - witaminie D, zawartej w grzybach, kiełkach słonecznika czy też margarynie roślinnej, - cynku, którego źródłem są soczewica, dynia, pieczarki, pieczywo pełnoziarniste i orzechy.