

La Dieta Vegetariana

I motivi per cui si intraprende una **dieta vegetariana** possono essere molteplici, etici, salutisti ed ecologici.

Etici, il vegetariano non vuole produrre sofferenza ad altri esseri viventi che dovrebbero essere nostri compagni di vita.

Motivazioni salutiste, secondo **i vegetariani questa dieta** rappresenta una alimentazione ottimale per l'organismo umano, alcuni studi attestano infatti che l'introduzione di fibre, carboidrati, vitamine e minerali riducono notevolmente le malattie cardiovascolari, cancro ipertensione diabete ed obesità.

Motivazioni ecologiste, per la coltivazione di cereali destinati al nutrimento di animali "da carne" si usano ingenti quantitativi di concime e pesticidi pericolosi, queste sostanze poi inquinano i corsi d'acqua, le falde acquifere, fino a concentrarsi nella catena alimentare ed intossicare l'uomo. Il ricorso a coltivazioni biologiche potrebbero sicuramente arginare questi problemi ma purtroppo i costi sono ancora troppo alti.

Chi decide di **seguire una dieta vegetariana** deve tenere conto di alcune carenze: ferro, proteine, vitamina B 12 e vitamina D.

Per quanto riguarda il ferro la carne è sicuramente una buona fonte, quindi **una dieta vegetariana deve essere ben bilanciata** per fornire all'organismo una buona quantità di questi minerali. Per prevenire questa carenza è consigliabile l'uso di limone e l'utilizzo di pentole di ferro.

Le proteine possono essere compensate con legumi e frutta secca oleosa. L'uso della soia e l'assunzione di legumi e carboidrati complessi aumenta il valore biologico delle proteine.

La pratica della dieta vegetariana si è molto diffusa anche grazie alla consapevolezza della presenza nelle carni di sostanze pericolose come gli ormoni e gli antibiotici, ma soprattutto alla diffusione dell'importanza di una alimentazione sana ricca di frutta, verdura carboidrati complessi e povera di grassi saturi e proteine di origine animale.

La dieta vegetariana viene consigliata come ausilio terapeutico nelle patologie croniche come il diabete o i disturbi cardiovascolari ed anche a scopo preventivo.

La dieta vegetariana deve essere iniziata gradualmente per permettere al fisico di abituarsi alla nuova abitudine alimentare, che aumenta il consumo di frutta, verdura legumi cereali, è una scelta che deve essere fatta in modo consapevole, all'insegna di una profonda conoscenza delle caratteristiche nutritive degli alimenti ricorrendo anche alla combinazione di legumi e cereali nel corso di uno stesso pasto.

La dieta vegetariana è sconsigliata in particolare agli adolescenti, infatti per loro rinunciare al consumo dei prodotti di origine animale è una alimentazione profondamente sbilanciata.

Nome: *Dieta Vegetariana*

Obiettivo: *eliminare i cibi animali*

Alimenti consigliati: *fibre, carboidrati e vitamine*

Alimenti sconsigliati: *sconsigliata agli adolescenti*

Il servizio [diete](http://www.tisanebenessere.com) è offerto da www.tisanebenessere.com. La scheda ha valenza informativa, prima di intraprendere una dieta ti consigliamo di consultare un medico o un dietista.