



9 PERGUNTAS SOBRE NUTRIÇÃO VEGETARIANA

Os nutricionistas* do VEDDAS respondem às perguntas e mitos mais comuns sobre nutrição vegetariana

De onde os vegetarianos tiram a sua proteína?

Ao contrário da percepção geral da população, as carnes não são as únicas fontes de proteína. Além delas, também os alimentos de origem vegetal, quando consumidos em quantidade e variedade suficientes, são capazes de suprir todas as necessidades proteicas do organismo humano.

As principais fontes de proteína vegetal estão divididas em dois grupos: as leguminosas (feijões, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja e derivados) e oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas, sementes de gergelim e girassol, entre outras). O segredo está em consumir esses alimentos em quantidade que seja adequada a cada pessoa.

As proteínas vegetais têm valor biológico igual ao das carnes?

Um alimento de valor biológico é aquele que é capaz de fornecer todos os aminoácidos essenciais ao organismo humano. Outra terminologia usada é “proteína completa”. Aminoácidos são fragmentos que formam a proteína. O termo “essenciais” refere-se a algo que só pode ser obtido através da dieta. As proteínas de origem animal apresentam um bom perfil de aminoácidos essenciais. Isso significa dizer que elas contêm esses nutrientes em quantidade equilibrada.

Em comparação e de forma geral, os vegetais não apresentam essa mesma qualidade, sendo raro encontrar todos os aminoácidos essenciais em um único alimento de origem vegetal. Apesar disso, o fato é que uma pessoa não consome apenas um tipo de alimento vegetal, mas sim uma variedade desses. Essa variedade é o que torna possível que se obtenha todos os aminoácidos essenciais em uma dieta 100% vegetariana (vegana), pois o aminoácido que falta em um alimento vegetal pode ser encontrado num outro.



Além das fontes proteicas já citadas, os cereais (arroz integral, aveia, milho, trigo, cevadinha, centeio) ajudam a completar esse perfil de aminoácidos pois são ricos justamente no aminoácido que falta às leguminosas.

Nenhum alimento isolado, seja esse de origem vegetal ou animal, é capaz de fornecer todos os nutrientes necessários à saúde. Portanto, a chave está na variedade e isso se torna mais verdadeiro no caso de uma dieta vegetariana. Vale notar que não é necessário realizar cálculos complicados para garantir esse equilíbrio. Variando a fonte vegetal de proteína a cada dois ou três dias, o consumo de um bom perfil de aminoácidos essenciais estará garantido.

VEDDAS VEDDAS VEDDAS VEDDAS VEDDAS VEDDAS VEDDAS VEDDAS
VEDDAS VEDDAS VEDDAS VEDDAS VEDDAS VEDDAS VEDDAS VEDDAS
VEDDAS VEDDAS VEDDAS VEDDAS VEDDAS VEDDAS VEDDAS VEDDAS



A carne não é a melhor fonte de ferro que existe? Não ficarei anêmico se eu parar de comer carne?

A carne é uma excelente fonte de ferro, mas isso não significa que ela seja a única. Leguminosas, oleaginosas, vegetais verde-escuros e frutas secas são boas fontes vegetais de ferro. Consumi-los em conjunto com uma fonte de vitamina C (vegetais e frutas in natura), aumentará a absorção do ferro. É sabido que o ferro presente nas carnes é mais bem absorvido, mas o ferro presente nos vegetais é absorvido a uma taxa suficiente para suprir as necessidades do organismo. Uma dieta vegana, por ser isenta de laticínios, possui a vantagem de ser mais rica em ferro. Isso porque os laticínios, além de serem uma péssima fonte desse mineral, ainda prejudicam a absorção do ferro que tenha sido ingerido a partir de outros alimentos. Estatisticamente, quando comparada com a população onívora (que consome carnes), vemos a população vegetariana não apresenta uma incidência maior de anemia ferropriva (por falta de ferro).

Se eu parar de tomar leite, meus ossos ficarão fracos?

A ingestão de cálcio é um dos muitos fatores que determinam uma boa densidade óssea. Os laticínios não são a única fonte desse importante mineral. As mesmas fontes de ferro listadas acima são também boas fontes de cálcio. Para ter ossos saudáveis, é necessário cuidar também de outros fatores: o potássio, a vitamina K e a vitamina D são fatores que ajudam na saúde óssea. Os dois primeiros são abundantes nos vegetais e a vitamina D é produzida pelo nosso organismo com a exposição da pele à luz solar por pelo menos 15 minutos por dia (em horário seguro). Já o sódio, o fósforo e o consumo excessivo de proteínas são fatores que prejudicam a densidade óssea. Todos os três nutrientes estão presentes em grande quantidade nos produtos de origem animal. É interessante notar que os países que mais consomem laticínios são os países com maior incidência de fraturas de quadril (um indicativo para a osteoporose). Não surpreendentemente, são também os países que mais consomem proteínas animais. Em síntese, o consumo de laticínios não garante a boa saúde óssea e o consumo de alimentos excessivamente ricos em proteínas, como é o caso das carnes, contribui para o enfraquecimento dos ossos. Ao obter o seu cálcio de fontes vegetais, você estará beneficiando em dobro a sua saúde óssea.



Existe algum nutriente que não possa ser suprido com uma dieta 100% vegetariana (vegana)?

Sim. A vitamina B12 é o único nutriente que não pode ser obtido a partir de fontes vegetais. A vitamina B12 é produzida por bactérias, que por sua vez são consumidas por animais e assim essa vitamina vai parar em seus tecidos, que serão eventualmente consumidos por um animal carnívoro ou por um animal humano. Ancestralmente, os seres humanos obtinham a sua vitamina B12 consumindo bactérias presentes no ambiente e que naturalmente contaminavam os seus alimentos. Com a modernização da dieta e a adoção de métodos de higiene pessoal e ambiental, o nosso consumo de bactérias foi reduzido drasticamente, o que é bom por muitos motivos. O único contraponto, que é a redução no consumo da vitamina B12, pode ser resolvido fazendo uso de um suplemento da vitamina, o que é barato e seguro. Alguns alimentos são fortificados com esse nutriente e podem ser consumidos no lugar do suplemento. Se você é vegano, não deixe de suplementar a vitamina B12 e assim poderá ficar tranquilo com relação à obtenção de todos os nutrientes necessários ao organismo humano.

Não jogue este panfleto em vias públicas! Recicle.

VEDÇAS VEDÇAS VEDÇAS VEDÇAS VEDÇAS VEDÇAS VEDÇAS
VEDÇAS VEDÇAS VEDÇAS VEDÇAS VEDÇAS VEDÇAS VEDÇAS
VEDÇAS VEDÇAS VEDÇAS VEDÇAS VEDÇAS VEDÇAS VEDÇAS



Crianças e gestantes podem ser vegetarianas ou veganas?

Sim. Por se tratar de uma fase crítica da vida, recomenda-se fortemente que haja um planejamento nutricional adequado, o que inclui a suplementação de ácido fólico, vitamina B12 e ômega-3. Havendo planejamento e orientação, não há qualquer objeção à adoção de uma dieta vegana durante qualquer fase da vida, inclusive a gestação e a infância.

Se eu aderir a uma dieta vegetariana ou vegana, isso prejudicará o meu rendimento físico?

Assim como acontece com relação à proteína, ao ferro e ao cálcio, o baixo rendimento físico também não passa de um mito. Por ser capaz de suprir todas as necessidades do organismo, não há motivo pelo qual a adesão a uma dieta vegetariana ou vegana poderia causar uma queda no rendimento físico. Muitos atletas de destaque são veganos. Entre eles estão Carl Lewis (medalhista olímpico), Dave Scott (seis vezes campeão do Ironman) e Kenneth Williams (campeão de fisiculturismo).

E o meu prazer culinário? Nunca mais poderei saborear um pedaço de carne?

A culinária vegetariana é riquíssima em aromas, cores e sabores. Os melhores chefs de cozinha sabem que são justamente os ingredientes vegetais (legumes, ervas e especiarias) que conferem sabor aos pratos à base de carnes de animais. Imagine a possibilidade de aromas e sabores quando os vegetais deixam de ser complementos e passam a ser usados como ingredientes principais. A influência das cozinhas indiana, oriental e mediterrânea está muito presente na culinária vegetariana. Além dessas e muitas outras, também é possível adaptar ao veganismo quase todos os pratos típicos da cozinha brasileira. Você não precisa abrir mão do seu prazer culinário para aderir a uma dieta vegetariana ou vegana. Além do prazer culinário, a escolha em adotar uma dieta vegana proporciona ainda os prazeres de viver uma vida mais ética e mais saudável.



Se eu me tornar vegano, vou ter que gastar mais com a minha alimentação?

A dieta vegana baseia-se em alimentos que podem ser facilmente adquiridos em feiras livres e mercados municipais: frutas, legumes, cereais, castanhas e leguminosas. Além de serem alimentos acessíveis, a sua conservação também é mais fácil do que a dos produtos de origem animal. Além disso, o preparo de alimentos de origem vegetal é menos trabalhoso, desde o processo de higienização até o momento de corte e cocção (isso quando não são consumidos in natura).





Sobre o VEDDAS

O **VEDDAS** é uma organização sem fins lucrativos que atua pela defesa dos direitos animais e pela difusão de um estilo de vida livre da exploração de seres sencientes.

O **VEDDAS** acredita que seja possível gerar uma mudança efetiva no respeito que a nossa sociedade dirige aos animais, usando para isso a via da sensibilização e conscientização individual.

O **VEDDAS** existe graças ao empenho de voluntários e ativistas. Através de nossas ações, criamos a oportunidade para que as pessoas dispostas a colaborar com esse trabalho possam fazer a diferença por uma sociedade mais justa para todos aqueles que prezam por sua vida, liberdade e integridade física.

Para promover um estilo de vida livre de exploração animal, o **VEDDAS** atua pelas seguintes vias:

- **conscientização e educação:** VEDDAS-MÓVEL e BAR VEDDAS (conscientização nas ruas da cidade).
- **produção e distribuição de materiais informativos:** panfletos e materiais eletrônicos.
- **capacitação de ativistas** na forma de oficinas, palestras e seminários.
- **protestos e ações judiciais** contra as indústrias que exploram animais.

* Dr George Guimarães é nutricionista especializado em dietas vegetarianas, dedicando-se exclusivamente à pesquisa científica e ao aconselhamento nutricional de pacientes vegetarianos ou em transição para o vegetarianismo. Dra Mariana Guaglianone é nutricionista e vegetariana. Ambos integram a diretoria do VEDDAS desde a sua fundação.

Visite o nosso site e saiba mais sobre veganismo, direitos animais e como viver um estilo de vida com saúde e livre de exploração animal.

REALIZAÇÃO

VEDDAS

Vegetarianismo Ético, Defesa dos Direitos Animais e Sociedade
veddas@veddas.org.br - www.veddas.org.br

APOIADORES



ABC: rua das monções, 480
Consolação: rua haddock lobo, 187

www.vegethus.com.br / 11 2306-2116



revistavegetarianos.com.br



vista-se.com.br



suryabrasil.com



nutriveg.com.br

