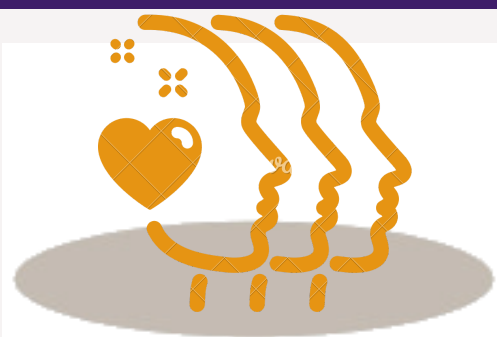


CONHEÇA A ALIMENTAÇÃO VEGANA

GO VEGAN!

FOR ANIMALS PEOPLE & PLANET



UMA ALIMENTAÇÃO VEGANA EQUILIBRADA:

Por **Sílvia Ferreira**

Décadas de experiência, culminando em mais de 1 milhão de veganos em todo o mundo, demonstram que o regime vegano é saudável e apropriado para todas as idades.

Estudos científicos comprovam que os veganos, em geral, apresentam menos probabilidades de contrair doenças degenerativas e cardiovasculares do que os ovo-lacto-vegetarianos e estes menos do que os consumidores de carne.



VEGANOS E VEGETARIANOS SÃO SAUDÁVEIS?



Não obstante, a maioria das pessoas não vegetarianas, continua a pensar que os veganos são indivíduos pálidos ou anêmicos, mas isto talvez se fundamente, em certos casos, aquando de insuficiências nutricionais.

Mas tal como acontece em qualquer outro regime, se não houver equilíbrio e diversidade, o organismo não estará a receber todos os nutrientes necessários o que resultará numa ou mais carências.

VARIEDADE DE VEGETAIS NA DIETA VEGANA

Por exemplo, pão branco, margarina hidrogenada e fritos, podem ser parte integrante do regime vegano. Porém, em demasia, não só serão prejudiciais à saúde como estarão a tirar o lugar a outros alimentos mais ricos.

O princípio básico de uma alimentação vegana saudável é consumir uma grande variedade de vegetais e frutos.

Estes são extremamente ricos em fibras, vitaminas e minerais, e os seus aminoácidos e anti-oxidantes são muito benéficos para o nosso organismo.



PRODUTOS ALIMENTÍCIOS REFINADOS E MODIFICADOS

Produtos alimentares refinados e modificados (de modo a se conservarem por mais tempo, por exemplo) são sinónimo de perda de nutrientes.

Óleos não hidrogenados, farinhas e produtos integrais (massas, arroz, pão) e alimentos sem conservantes ou corantes, devem ser prioritários uma vez que são mais completos e não possuem químicos artificiais.

Alimentos provenientes da agricultura biológica são mais naturais e seguramente os mais saudáveis.



PRINCIPAIS FONTES DE NUTRIENTES NUMA DIETA VEGANA

A lista que se encontra abaixo não é exaustiva, apresentando portanto, as principais fontes de nutrientes numa dieta vegana:

Hidratos de carbono: São necessários para a produção de energia, de calor e indispensáveis à absorção das vitaminas liposolúveis e do cálcio.

Encontram-se sobretudo em cereais, pão e farinhas, frutos secos (nozes, avelãs, amendoins, amêndoas, castanha de caju, castanhas), bananas, açúcares, leguminosas (feijão, soja, ervilhas, lentilhas e grão), batatas.



FIBRAS E PROTEÍNAS NA DIETA VEGANA

Fibras: Mantêm o sistema vascular em bom funcionamento, previnem problemas intestinais. Encontram-se em citrinos, maçãs, batatas, ervilhas, feijões, brócolos, cenouras e em todos os alimentos vegetais e não refinados (sobretudo cereais integrais).

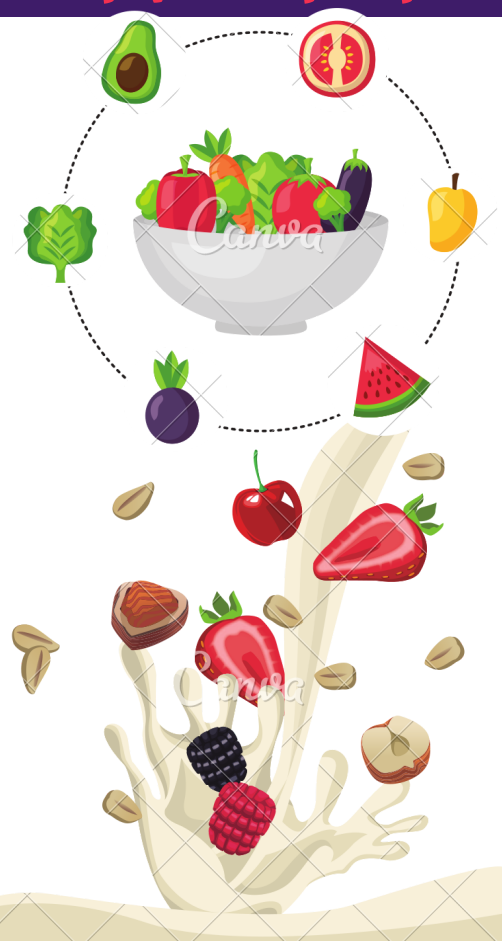
Proteínas: São necessárias a um crescimento normal e ajudam na reparação de tecidos e vasos sanguíneos. Também fornecem energia. São encontradas em frutos secos (nozes, amêndoas, amendoins, avelãs, castanha de caju, castanhas) sementes (sésamo, abóbora, girassol), leguminosas (ervilhas, feijão, soja, lentilhas e grão), cereais (arroz, milho, aveia, centeio, trigo) farinhas vegetais, massas, pão, millet, seitan, produtos derivados da soja (tofu, molho de soja, leite de soja, tamari, tempeh), cogumelos, algas, fruta.



VITAMINAS ESSENCIAS NA DIETA VEGANA

Vitaminas: As vitaminas são um conjunto de nutrientes que o corpo não consegue sintetizar ou então não sintetiza em quantidade suficiente. O aspecto que estes nutrientes têm em comum é que são apenas necessários em muito pouca quantidade.

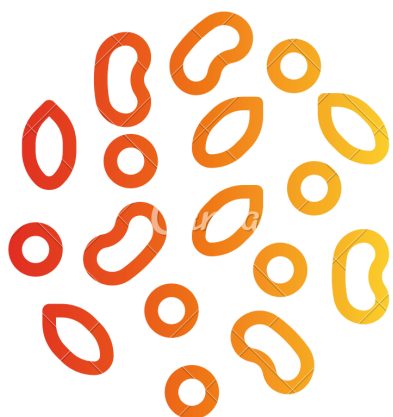
Vitamina A (ou beta carotenos): Ajuda no crescimento, é muito benéfica para a visão e protege as mucosas. Está presente em frutos e vegetais vermelhos, cor de laranja e amarelos como por exemplo: tomates e morangos, cenouras, laranjas, alperces e pêssegos, limões e carambolas (respectivamente), encontra-se também em vegetais de folha escura. É geralmente adicionada a margarinas veganas.



VITAMINAS DO COMPLEXO B



Vitaminas do Complexo B: Este grupo de vitaminas inclui a vitamina B1 (ou tiamina), a vitamina B2 (ou riboflavina), a vitamina B3 (ou niacina), a vitamina B6 (ou piridoxina), a vitamina B9 ou ácido fólico (sintetiza aminoácidos e quebra as cadeias de aminoácidos, previne algumas anemias e ajuda o crescimento) e a vitamina B12 (ou cianocobalamina).



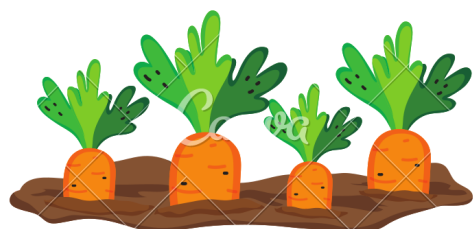
Todas as vitaminas B (excepto a B12) encontram-se em cereais e farinhas integrais, frutos secos (nozes, avelãs, amêndoas, pinhões, castanhas, castanhas de caju, amendoins), frutas frescas, sementes, leguminosas (grão, feijão, soja, lentilhas e ervilhas), todos os vegetais verdes.

VITAMINA B12

Vitamina B12: A vitamina B12 é essencial para a produção de DNA, RNA e mielina (bainha adiposa que envolve as fibras nervosas). É essencial ao crescimento e divisão das células e, à formação de glóbulos vermelhos.



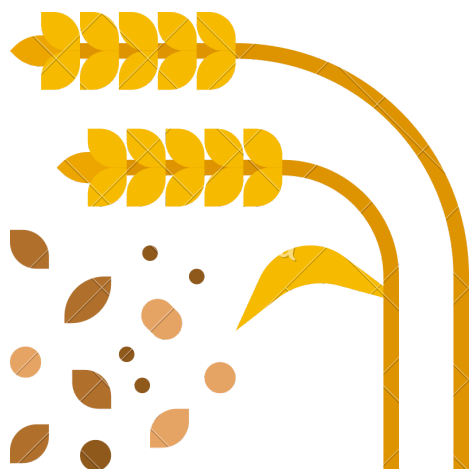
A forma activa da vitamina B12 (cobalamina) é a única vitamina que não está presente em vegetais. Esta vitamina é sintetizada por bactérias que se encontram no solo e que herbívoros ingerem adquirindo-a.



A B12 pode encontrar-se também em leite de soja enriquecido, hamburgers de soja e cereais fortificados, no entanto, em Portugal não é muito fácil encontrarem-se estes produtos pelo que é aconselhável que as pessoas procurem em lojas/mini mercados de produtos naturais que são os locais onde é mais provável existirem.



Soja fermentada, tofu, tempeh, tamari e miso podem contê-la também. Finalmente, a vitamina B12 pode também ser obtida através de suplementos vitamínicos.

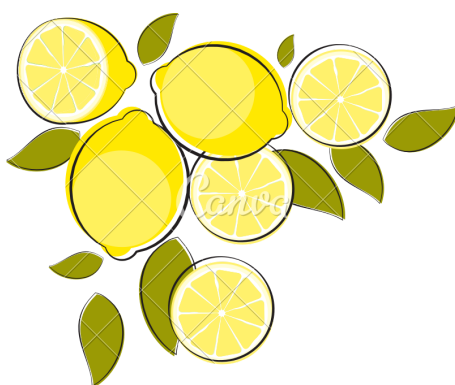


VITAMINA C VITAMINA D

Vitamina C: Permite uma melhor cicatrização, previne o aparecimento do escorbuto, fortifica o sistema imunitário, mantém os níveis de estamina, ajuda na formação de vasos sanguíneos fortes e aumenta a resistência a infecções.

A vitamina C pode ser encontrada em pimentos, pepinos, morangos, limão, citrinos, uvas, papaias, brócolos, espargos, couves de Bruxelas, alface, batatas e em vegetais de folha escura.

Vitamina D: A vitamina D é importante para a construção de tecido ósseo, sendo indispensável para a absorção do cálcio. Previne a destruição das vitaminas C e A e ajuda no crescimento. Ela pode ser sintetizada pelo organismo humano através da exposição ao sol. Pode ser também encontrada em sementes de sésamo e cogumelos.



"MAIS DE 1 MILHÃO DE VEGANOS EM TODO O MUNDO, DEMONSTRAM QUE O REGIME VEGANO É SAUDÁVEL E APROPRIADO PARA TODAS AS IDADES".



VITAMINA E VITAMINA K VITAMINA PP

Vitamina E: Contribui para um crescimento saudável, ajuda na construção de tecido muscular e é muito importante para o sistema reprodutor. Possivelmente retarda o envelhecimento. Pode ser encontrada em gérmen de arroz e trigo, milho, cereais integrais, óleos vegetais, vegetais de folha escura, sementes, frutos secos e legumes.



Vitamina K: Tem como função regular a coagulação do sangue. Encontra-se em vegetais frescos e de folha escura, óleo de soja, cereais e é sintetizada por bactérias no intestino.



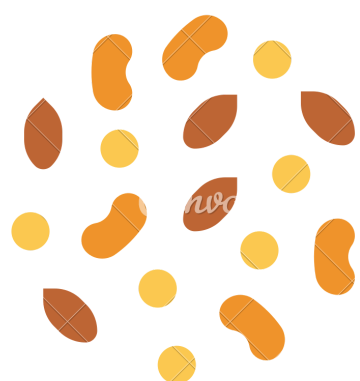
Vitamina PP, Nicotinamida ou Niacina: Contribui para uma boa digestão, para manter uma pele saudável e para crescimento normal. Está presente em amendoins, cerveja, farinha, pão, arroz, soja, levedura e vagens.

GORDURAS E ÁCIDOS GORDOS ESSENCIAIS



Gorduras: São indispensáveis para uma pele saudável, fornecem energia e calor, são necessárias para a absorção das vitaminas liposolúveis e do cálcio.

Podem ser encontradas em óleos vegetais, frutos secos (nozes, avelãs, amendoins, amêndoas, castanha de caju), cremes e manteigas à base de frutos secos (manteiga de amendoim, creme de avelãs) e margarinas veganas.

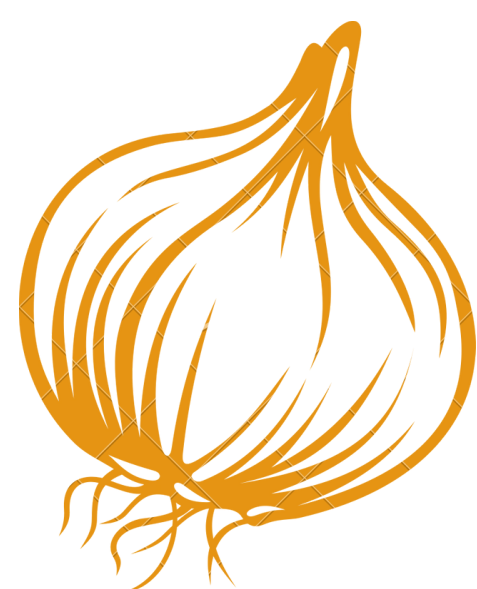


Ácidos gordos essenciais: Limitam o excesso de formação de colesterol no sangue. Encontram-se presentes em milho, nozes, óleos vegetais, amendoins, sementes de sésamo e sementes de girassol.

CÁLCIO E FERRO

Cálcio: É necessário ao desenvolvimento e crescimento dos ossos e dentes, à coagulação normal do sangue e ao bom funcionamento dos músculos.

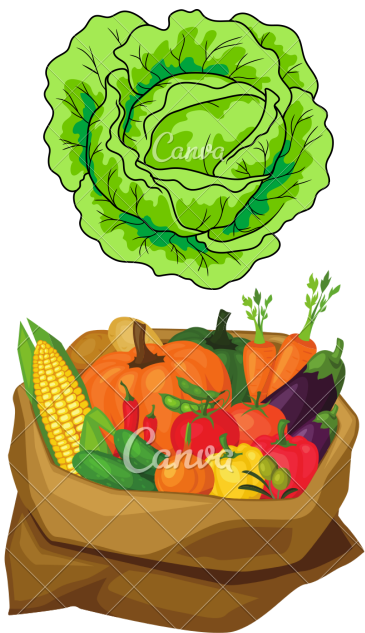
O nosso organismo não pode absorver o cálcio sem a presença da vitamina D. O cálcio pode ser encontrado em agriões, ruibarbo, beterraba, espinafres, brócolos, couve chinesa, couve portuguesa, cebola crua, couve crua, pepinos, feijão verde, salsa, aipo cru, nabo, zucchini, alcachofras, vegetais de folha escura e na água da torneira em regiões de água dura.



Ferro: É necessário à formação de glóbulos vermelhos e regula processos metabólicos. A vitamina C torna a absorção do ferro mais eficaz pelo organismo. O ferro encontra-se em ameixas, cereais integrais, passas, vegetais de folha escura, melaço, sementes de sésamo, farinha de soja, coco, caril, frutas secas (especialmente figos e alperces) e em vagens.



IODO E MAGNÉSIO



Iodo: Permite o bom desenvolvimento da tiróide e do sistema imunitário. Está presente em vegetais, mas nestes a sua quantidade depende da riqueza do solo onde foram criados. Pode ainda ser encontrado em algas marinhas, feijões, espargos, vegetais verdes e em ananás.

Magnésio: É necessário para ossos fortes, pele saudável, o bom funcionamento dos músculos e do tecido nervoso. O magnésio está presente em legumes, sementes, frutas, chá, alfafa, gérmen de trigo e cereais integrais.

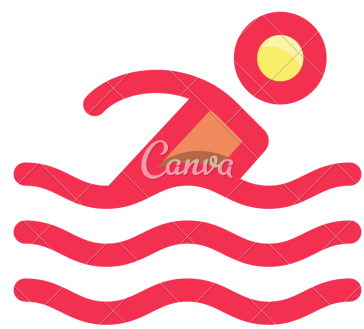
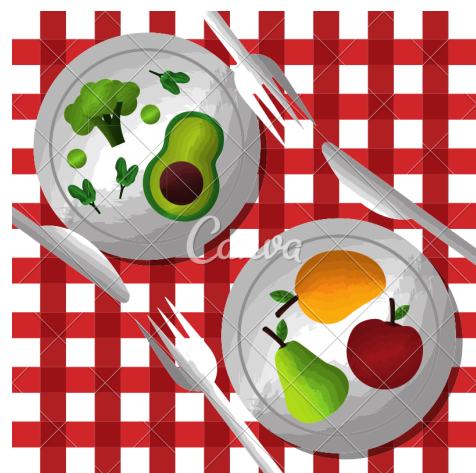
POTÁSSIO E SÓDIO

Potássio: Este mineral é electrólito importante para a transmissão nervosa, contracção muscular e equilíbrio de fluidos no organismo. Sintomas de deficiência de potássio incluem fraqueza muscular, desorientação e fadiga.

Encontra-se em vários alimentos frescos como: abóbora, bananas, agriões, alface, batatas, berinjela, pêra abacate, ananás, beterraba, brócolos, alimentos de grãos integrais.

Sódio: É igualmente um electrólito importante para a transmissão nervosa, contracção muscular e equilíbrio de fluidos no organismo. Atletas que participam em corridas longas devem prestar atenção à reposição de sódio para evitar a hipoonatremia.

Muito sódio na dieta pode levar à hipertensão em pessoas com predisposição genética. Está presente no azeite, sal de cozinha (é preferível o sal não refinado), alface, brócolos, cenoura, couve-flor, beterraba.



ZINCO FLÚOR E OUTROS MINERAIS



Zinco: Tem um importante papel nas reacções enzimáticas e no sistema imunitário. Também ajuda a combater infecções. O zinco encontra-se em sementes e frutos secos, gérmen de trigo, levedura da cerveja, cereais integrais, vegetais verdes e amarelos, frutas amarelas, abóbora e sementes de sésamo, lentilhas.

Flúor e outros minerais: O flúor e fluoreto são necessários para fixar o cálcio aos ossos. Este e outros minerais como boro, cromo, cloreto, cobre, manganês, molibdénio, selénio, silicone, enxofre e vanádio são necessários para a saúde em quantidades extremamente reduzidas. Uma dieta vegana equilibrada prevê as quantidades necessárias destes elementos.

Fonte: Sílvia Ferreira / (Associação Vegetariana Portuguesa - 2005).

GO
VEGAN!

Kátia
Vegana

[HTTPS://KATIA VEGANA.COM](https://katiavegana.com)

KATIA VEGANA

