

ΟΦΕΛΗ για το περιβάλλον

Για να παραχθεί 1 κιλό σιταριού απαιτούνται **1.000-2.000 λίτρα νερού**, ενώ για την παραγωγή ενός κιλού βοδινού, χρειάζονται **13.000 έως και 100.000 λίτρα νερού**.



Χορτοφαγική Διατροφή



ΤΡΟΦΕΣ που περιλαμβάνει

Τροφές πλούσιες σε ασβέστιο



ΟΦΕΛΗ χορτοφαγίας

- 1 Περιλαμβάνει μεγάλες ποσότητες **φρούτων, λαχανικών και οσπρίων**.
- 2 Περιέχει **χαμηλά ποσοστά λιπαρών**, ιδιαίτερα κορεσμένων και trans λιπαρών.
- 3 Τα λιπαρά, που περιλαμβάνει μια χορτοφαγική διατροφή, ανήκουν κυρίως στην **ευεργετική κατηγορία** των μονο-ακόρεστων και πολυακόρεστων λιπαρών.
- 4 Περιέχει **ελάχιστη χοληστερόλη**.
- 5 Είναι **πλούσια σε φυτικές ίνες**.
- 6 Περιέχει σημαντική περιεκτικότητα σε **αντιοξειδωτικά και φυτοχημικά συστατικά**.

ΖΩΑ

Ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι σε όλον τον κόσμο πιστεύουν ότι **είναι λάθος τα ζώα να υποφέρουν και να θανατώνονται, μόνο και μόνο για να μετατραπούν σε τροφή**. Τα ζώα στα εκτροφεία, πολλές φορές τα μεταχειρίζονται βάνουσα και μεγαλώνουν στιβαγμένα σε μικροσκοπικούς χώρους, μέσα στα δικά τους απόβλητα, δίχως καλής ποιότητας τροφή. Κάποιες από τις τροφές που χρησιμοποιούνται στην εκτροφή τους είναι μεταλλαγμένες, ενώ σημαντικό ποσοστό ζώων εμβολιάζονται με ορμόνες, οι οποίες μέσω της τροφικής αλυσίδας, περνούν στους καταναλωτές.



Ενημερωθείτε αναλυτικότερα για τη χορτοφαγική διατροφή στο βιβλίο **«Κρέας: Όχι Ευχαριστώ! Οδηγός διατροφής για χορτοφάγους»**, του Διαιτολόγου- Διατροφολόγου MSc, κ. Κωνσταντίνου Κούτσικα που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις του medNutrition.

ΠΩΣ ΩΦΕΛΕΙ την υγεία;

Οι χορτοφάγοι έχουν χαμηλότερα ποσοστά διαφόρων χρόνιων ασθενειών, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, η υπέρταση, ο διαβήτης, οι παθήσεις του πεπτικού, τα αυτοάνοσα νοσήματα, οι αλλεργίες, η άνοια, ορισμένων τύπων καρκίνων (π.χ. καρκίνου παχέος εντέρου) κ.ά.

Μια χορτοφαγική διατροφή προστατεύει



Επιμέλεια κειμένων: Κωνσταντίνος Κούτσικας, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος M.Sc. Σχεδιασμός Infographic: Σοφία Δρογούδη, Σχεδιάστρια Οπτικής Επικοινωνίας

Βιβλιογραφία

Messina V, Mangels R, Messina M. The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets: Issues and Applications. 3rd ed. Sudbury, MA: Jones and Bartlett Publishers; 2011. | Craig WJ, Mangels AR. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian diets. J. Am. Diet. Assoc. 2009; 109, 1266-1282. | The vegetarian society. Going veggie e for the environment. Available at <http://www.vegsoc.org/page.aspx?rid=1367>. | Jenkins et al. Type 2 diabetes and the vegetarian diet. Am J Clin Nutr 2003;78(suppl):610S-65S. | World Cancer Research Fund. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: A Global Perspective. Washington, DC: American Institute for Cancer Research; 2007:22-25.

Συχνές ερωτήσεις για θρεπτικά συστατικά



Αν δεν τρώω κρέας, από πού θα προσλάβω **πρωτεΐνη**;

Ανάγκες ενήλικων: 0.8 έως 1* γραμ. x κιλά φυσιολογικού σωματικού βάρους.

*Ο συντελεστής 0.8 αντιστοιχεί στους χορτοφάγους που καταναλώνουν γαλακτοκομικά και αυγά (γαλακτο-αυγο-χορτοφάγοι), ενώ ο συντελεστής 1 σε αυτούς που απέχουν από όλα τα ζωικά προϊόντα (αυστηρά χορτοφάγοι).

Για παράδειγμα: Ενήλικος γαλακτο-αυγο-χορτοφάγος άντρας, βάρους 60 κιλών
Συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα πρωτεΐνης: 0.8x60=48 γραμ.

1 φλ. Φασόλια (μαγειρεμένα)	11.6	1 φλ. Κινόα (μαγειρεμένη)	8.1
1 φλ. Φακές (μαγειρεμένες)	17.9	1 φλ. Μανιτάρια (ψητά)	4.0
1 φλ. Ρεβίθια (μαγειρεμένα)	14.5	1 μέτρια Πατάτα ψητή	3.1
1 φλ. Καρποί Σόγιας (μαγειρεμένοι)	28.6	¼ φλ. Αμύγδαλα	7.3
1 φλ. Γάλα σόγιας	7.9	¼ φλ. Φουντούκια	4.5
1 φλ. Ρύζι καστανό (μαγειρεμένο)	5.0	¼ φλ. Κάσιους	5.4
1 φλ. Μακαρόνια ολικής (μαγειρεμένα)	7.5	¼ φλ. Καρύδια	4.4
1 φλ. Κριθαράκι (μαγειρεμένο)	3.5	2 κ.σ. Ταχίνι	5.1

Από πού θα προσλάβω **σίδηρο** σε χορτοφαγική διατροφή;

Συνδυάστε ταυτόχρονα το γεύμα σας με βιταμίνη C και β-καροτένιο, για να αυξήσετε την απορρόφηση του σιδήρου από τον οργανισμό.

1 φλ. Φασόλια (μαγειρεμένα)	1 φλ. Φακές (μαγειρεμένα)	1 φλ. Ρεβίθια (μαγειρεμένα)	1 φλ. Σπανάκι (μαγειρεμένα)	1 φλ. Λάχανο κόκκινο (ωμό)	¼ φλ. Δαμάσκηνα (αποξηραμένα)	¼ φλ. Σύκα (αποξηραμένα)	¼ φλ. Βερίκοκα (αποξηραμένα)	¼ φλ. Σταφίδες
4.5mg	6.6mg	4.7mg	6.4mg	0.7mg	1.2mg	0.9mg	0.8mg	0.9mg
¼ φλ. Κάσιους	¼ φλ. Αμύγδαλα	¼ φλ. Κολοκυθόσπορος	¼ φλ. Ηλιόσπορος	1 κ.σ. Σουσάμι	1 κ.σ. Ταχίνι	1 φλ. Κινόα (μαγειρεμένη)	1 κ.σ. Μελάσα Ζαχαρότευτλου	100 γρ. Μαύρη σοκολάτα (70% κακάο)
2.1mg	1.3mg	2.4mg	1.5mg	1.3mg	1.4mg	2.8mg	3.6mg	11.9mg

Αν δεν πίνω γάλα, πώς θα καλύψω τις ανάγκες μου σε **ασβέστιο**;

Φασόλια (μαγειρ.)	Ρεβίθια (μαγειρ.)	Μπάμιες	Σπανάκι	Γογγύλι	Μπρόκολο	Λαχανίδα (μαγειρ.)	Χόρτα	Αρακάς (μαγειρ.)
Αμύγδαλα	Γλυκοπατάτα	Σύκα (αποξηρ.)	Δαμάσκηνα (αποξηρ.)	Πράσα (μαγειρ.)	Ταχίνι	Γάλα σόγιας	Τόφου	