

Per quanto riguarda le vitamine, queste si dividono in idrosolubili, vitamine del gruppo B e vitamina C, che non si accumulano nell'organismo e vanno integrate ogni giorno, e le liposolubili, di cui non bisogna eccedere nell'apporto.

Il FERRO è presente nel mondo vegetale, nelle foglie verdi, nel succo fresco di carote, nei complessi multicereali come il muesli.

I migliori alleati per favorire l'assimilazione del ferro sono il rame, il cobalto, il manganese, le vitamine C e E.

Questi sono presenti in abbondanza nel mondo vegetale. Anche molti cereali e legumi contengono Ferro.



Contrariamente a quanto si pensi, il CALCIO è presente non solo nei latticini, ma anche nei cibi vegetali in quantità variabile; ortaggi a foglia verde, legumi e frutta secca sono ricchi di calcio, così come molti alimenti fortificati, inoltre ci sono acque minerali a elevato contenuto di calcio (oltre 300 mg/L).

Non è difficile, quindi, anche solo con vegetali e frutta secca consumare la quantità di calcio giusta per stare bene!

La VITAMINA D è normalmente sintetizzata dal nostro organismo grazie l'esposizione ai raggi del sole, ed è presente in latticini e uova, se l'apporto non è sufficiente è possibile integrarla anche con cereali per la prima colazione o succhi di frutta addizionati di tale vitamina.

Nel caso in cui non si assumano latticini e uova è importante stabilire un'assunzione regolare di VITAMINA B12, l'unica vitamina essenziale non ben rappresentata nel mondo vegetale.

Si consiglia di evitare, preparazioni multivitaminiche, nelle quali l'assorbimento della B12 potrebbe essere ostacolato dalla presenza di altri nutrienti.

RICORDIAMO CHE PRESSO IL CENTRO MEDICO E' POSSIBILE EFFETTUARE:

- ALLERGOLOGIA
- ANDROLOGIA
- CERTIFICAZIONE DI VALUTAZIONE DEL DANNO con indicazione al trattamento riabilitativo
- CHIRURGIA DELLA MANO
- MEDICINA DEL LAVORO
- MEDICINA ESTETICA
- MEDICINA LEGALE
- MEDICINA OMEOPATICA E OMOTOSSICOLOGIA anche pediatrica
- MEDICINA TRADIZIONALE CINESE
- ONCOLOGIA
- PROCTOLOGIA
- SENOLOGIA
- SESSUOLOGIA
- UROGINECOLOGIA
- VALUTAZIONE ORTOTTICA
- VISITA NUTRIZIONALE
- VISITE SPECIALISTICHE

VISITE SPECIALISTICHE

ALIMENTAZIONE VEGETARIANA E VEGANA



VISITE SPECIALISTICHE



HTC
Via M. Partigiani 33
STRADELLA (PV)

☎ 0385 246861
🌐 www.htcnet.it
📘 CentroMedicoHTC



Il vegetarianismo oggi sta diventando di tendenza ed è sempre più diffuso, ma sul tema circola ancora molta disinformazione.

Da vegetariani non ci si può esimere dal rispettare i fabbisogni di tutti i nutrienti per il nostro organismo; è quindi fondamentale che si conoscano bene le proprietà e i valori nutrizionali dei cibi per utilizzarli al meglio all'insegna di un'alimentazione bilanciata.

VEGETARIANI

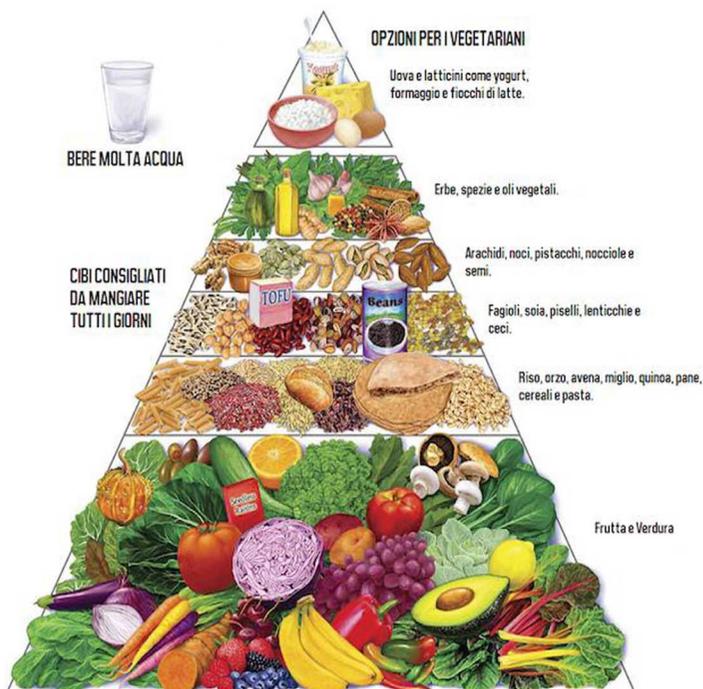
Secondo l'IVU, International Vegetarian Union: il vegetarianismo è definita come "la pratica di non mangiare carne, pollame o pesce, compresi molluschi e crostacei, con o senza il consumo di latticini o uova."

Il consumo di uova e latte definiscono 2 vere e proprie "categorie" di vegetariani:

I vegetariani che consumano anche uova e prodotti caseari sono detto Ovo-lactoVegetariani.

Coloro che invece non consumano uova ma alla dieta vegana aggiungono i prodotti caseari sono detti Lacto-Vegetariani.

Sono chiamati Ovo-Vegetariani coloro che escludono i prodotti caseari dalla dieta quotidiana.



Queste sono le forme più comuni di vegetarianismo e anche quelle più in uso, perché consentono comunque l'apporto di tutti i nutrienti necessari all'organismo praticamente "senza sforzo", ovvero senza dover integrare la dieta di ogni giorno con minerali o vitamine.

VEGANI

La dieta vegana, invece, esclude il consumo di carni animali rosse e bianche, il pesce, i frutti di mare e tutti gli altri prodotti animali come uova, latticini e persino il miele.



Sempre nella consuetudine vegana vi è il divieto di utilizzo di derivati animali come la pelle, la seta, la lana, la lanolina, la gelatina, etc., ad esempio nell'abbigliamento e in altri oggetti o prodotti della vita quotidiana.

Altre due categorie sono rappresentate dai crudisti, che mangiano solo gli alimenti a crudo, preferibilmente biologici e non lavorati, e i fruttariani, che invece si nutrono solo di frutta.

Nel 48% dei casi questa scelta dipende fondamentalmente dal fatto che mangiare prevalentemente frutta, verdura, cereali e legumi arrechi benefici alla salute.

Molto alta appare, poi, la percentuale di coloro che sono mossi in tal senso da ideologie animaliste (44%) che mal sopportano l'uccisione di animali per la macellazione delle carni.

A questo risultato si associa la parte degli intervistati che scelgono la via del vegetarianismo per ragioni di tipo ambientalista (2%).

Gli italiani hanno sempre più le idee chiare sul tema del vegetarianismo, ma non tutti hanno le necessarie competenze per affrontare questa scelta con la sicurezza che solo le indicazioni di scienziati ed alimentaristi possono garantire.

Per vivere bene abbiamo bisogno di nutrirci bene! E per questo dobbiamo introdurre nel nostro organismo ogni giorno i giusti macro-nutrienti (carboidrati, proteine e grassi) e micro-nutrienti (vitamine sali e minerali). Sostanze essenziali per il corretto funzionamento dell'organismo, presenti, in proporzioni variabili, nei cibi e nelle bevande che consumiamo.

Due categorie a cui fare particolarmente attenzione nelle diete vegetariane-vegane sono le Proteine e Vitamine-Minerali.

LE PROTEINE

Per stare bene è necessario consumare proteine nella quantità giusta ogni giorno. Rappresentano circa il 50% dei componenti organici e circa il 14%-18% del peso corporeo secondo l'età.

Le loro funzioni nell'organismo sono davvero molteplici:

1. ci consentono di crescere e mantenere integre le strutture del corpo;
2. sono indispensabili nella regolazione di processi vitali in forma di enzimi e ormoni;
3. hanno funzione di trasporto di nutrienti e altre sostanze nel sangue;
4. ci proteggono attraverso proteine chiamate anticorpi;
5. e, non ultimo, vi sono proteine come la cheratina, che costituisce le unghie, peli e capelli che difendono il corpo da agenti esterni.

Legumi e cereali forniscono tutti gli amminoacidi di cui l'organismo umano necessita.

Anche la frutta secca (anacardi, mandorle, nocciole, noci, noci pecan, pinoli, pistacchi) e semi oleaginosi (quelli di girasole, lino, sesamo e zucca) sono ottime fonti di proteine

I MINERALI E LE VITAMINE



Non forniscono calorie ma sono sostanze essenziali per le reazioni metaboliche generali, per la crescita, per il normale livello di efficienza dell'organismo e per la costituzione delle cellule e dei tessuti.

Tra i minerali ricordiamo quelli più conosciuti come il ferro, coinvolto nel trasporto dell'ossigeno nel sangue, il calcio che non solo fortifica ossa e denti ma consente la contrazione dei muscoli, il fluoro che difende la salute dei denti.

I minerali sono eliminati con urine, feci e sudore, per questo devono essere reintegrati ogni giorno attraverso il cibo.