

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA

DEIXAR DE COMER CARNE SEM PERDER SAÚDE REQUER ALGUNS CUIDADOS. OS NUTRICIONISTAS ACONSELHAM QUE O VEGETARIANO BUSQUE FORMAS DE REPOR CORRETAMENTE AS PROTEÍNAS, PRINCIPAL FONTE DE ENERGIA DE NOSSO CORPO

Da Redação

Os mentores do vegetarianismo conquistaram muitos adeptos com argumentos de que a carne faz mal ao corpo humano. Mas, às vezes, esses mentores esquecem de dizer que uma alimentação natureza mal-feita também pode fazer mal ao organismo. É que diferente das carnes, vegetais, cereais e frutas têm uma baixa quantidade de proteínas, excelentes fontes de energia. Quantidade que diminui ainda mais se os alimentos não são bem combinados.

O desafio das combinações não é fácil de ser vencido. Para substituir os 33,22g de proteínas conti-

dos em 100g de frango, por exemplo, é preciso tomar um copo de leite de soja com granola, comer um punhado de castanha de caju e nozes, além de uma concha de lentilhas. E olha que essa porção de proteínas é apenas a metade da quantidade diária que um homem de 70 kg necessita.

O cuidado em fazer as substituições deve fazer parte da vida dos três tipos de vegetariano. São eles: os lacto-ovo vegetarianos, que consomem leite e ovo; os lacto-vegetarianos, que não dispensam o leite; e os vegetarianos restritos, ou veganos, que não ingerem nada de origem animal.

Há ainda uma categoria criada pelos nutricionistas para classificar quem não come carne por modismo. São os vegetarianos de "pizza e coca-cola", como a universitária Sabrina Valadares, 20 anos. "Ia sempre ao restaurante de comida natural e acabei parando de comer carne", conta a estudan-

te de sociologia da UnB. Em casa, ela caprichava nas massas com molhos de tomate e queijo.

"Além de ficar com deficiência de proteínas, essas pessoas correm o risco de ficar carentes da vitamina B12 e cálcio", alerta a nutricionista Silvia Leite. A nutricionista Ros'Ellis Maior Moraes, vegetariana há 23 anos, aconselha os aspirantes à vida sem carne a fazer a mudança gradual de hábito alimentar e, de preferência, com acompanhamento de um profissional. "Nosso organismo precisa de um tempo para acostumar-se até mesmo a trabalhar menos para digerir os alimentos e absorver os nutrientes."

SERVIÇO

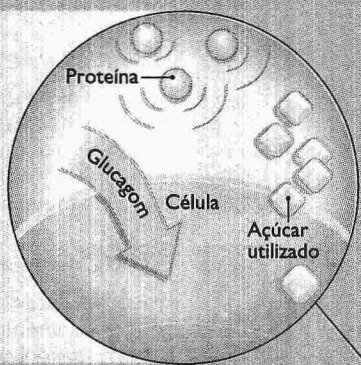
SILVIA LEITE
Nutricionista — Tel.: 345-8713

ROS'ELLIS MAIOR MORAES
Nutricionista — Tel.: 242-1542

RISCOS E BENEFÍCIOS DOS VEGETAIS

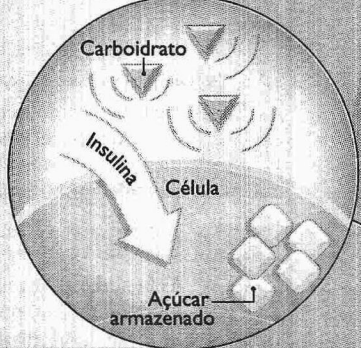
PROTEÍNA

Para conseguir a quantidade certa de proteína, o vegetariano precisa combinar vegetais, frutas oleaginosas, algas marinhas, frutas e cereais. Caso contrário, o organismo não terá proteína suficiente para produzir o hormônio *glucagon*, que ajuda a equilibrar a quantidade de açúcar necessária para as nossas atividades diárias.



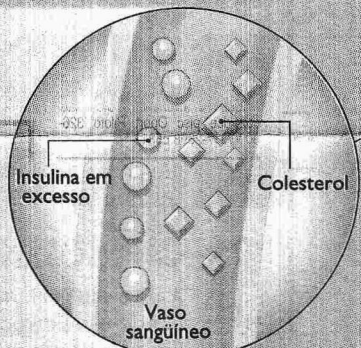
CARBOIDRATOS

A alimentação vegetariana saudável prevê a substituição de carnes por proteínas vegetais. Mas alguns vegetarianos mal-instruídos comem carboidratos em excesso. Esse nutriente acaba estimulando a superprodução de insulina, que estocará mais açúcar que o normal nas células.



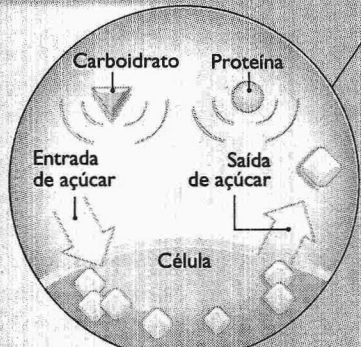
SUBSTITUIÇÕES MAL-FEITAS

Esses vegetarianos podem ser surpreendidos com problemas cardíacos. Para compensar o excesso de açúcar no sangue, o pâncreas produzirá mais insulina, podendo causar disfunções no fígado. A disfunção resulta na produção anormal de colesterol, principal responsável por problemas cardíacos.



IMPORTÂNCIA DO EQUILÍBRIO

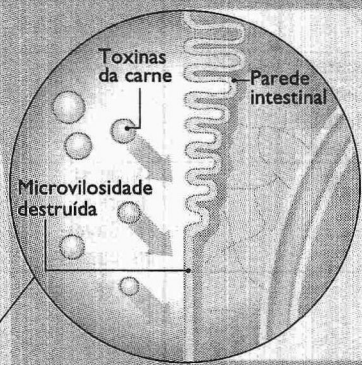
Fazendo refeições com proteínas, carboidratos e vitaminas em quantidade equilibrada, o organismo terá menos trabalho para estocar os açúcares e transformá-los em energia. Por isso, as proteínas de origem vegetal e as massas integrais, alimentos quimicamente mais equilibrados, facilitam a ação do sistema digestivo.



OS MALES DA CARNE

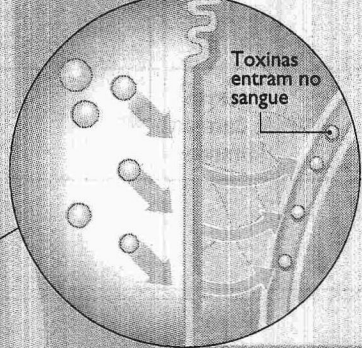
IRRITAÇÃO DO INTESTINO

As toxinas, hormônios e antibióticos existentes nas carnes provocam distúrbios nas microvilosidades da parede do intestino delgado. Com isso, essas pequenas ondas, responsáveis pela seleção de nutrientes para o sangue, perdem as vilosidades, transformando-se em uma estrutura reta e fina.



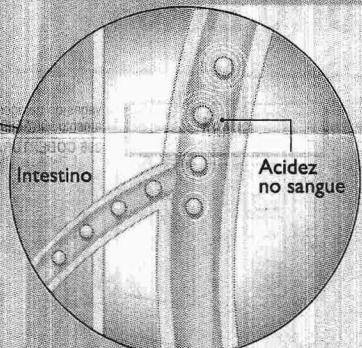
TOXINAS NO SANGUE

Por estar mais fina, a parede do intestino fica mais permeável a toxinas da carne e de outros alimentos. Essas toxinas terão passe livre para entrar no organismo pelo sangue, facilitando o surgimento de doenças que vão desde uma intoxicação alimentar até o câncer.



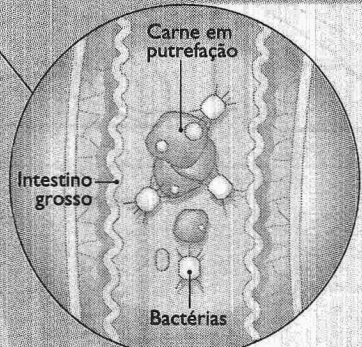
ACIDEZ

As toxinas da carne provocam uma mudança de pH no intestino, tornando-o ácido. A acidez passa para o sangue, que deve estar sempre com pH próximo do neutro (em torno de 7.4). Para neutralizar o pH e evitar o aparecimento de bactérias, órgãos como rins e pulmão trabalham mais, deixando o organismo mais vulnerável a doenças.

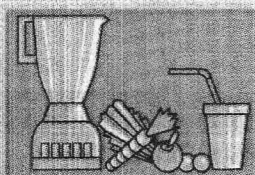


ABSORÇÃO DOS ALIMENTOS

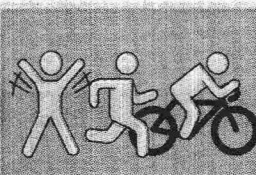
Como a carne possui uma alta concentração de proteínas e gorduras, as enzimas digestivas têm mais dificuldade de agir na quebra das moléculas e absorção dos nutrientes. Com isso, a carne passa mais tempo — de 3 a 7 horas no nosso corpo, o que implica no surgimento de bactérias nocivas ao homem.



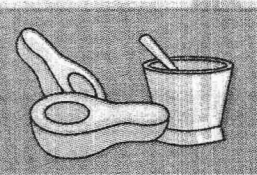
DICAS PARA VEGETARIANOS DE PRIMEIRA VIAGEM



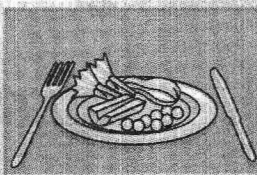
■ Beba um suco de frutas, como maçã, com verduras e brotos ou um leite de soja enriquecido com vitamina B-12 no café da manhã. Essa vitaminas, presentes em grande quantidade nas carnes, ajudam no combate da anemia.



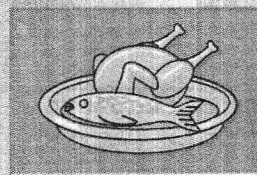
■ Pratique um exercício físico leve pela manhã, como uma caminhada. Neste horário, o organismo libera toxinas pela urina e pelo suor. Dê preferência a alimentos líquidos ricos em nutrientes, mas digeridos facilmente.



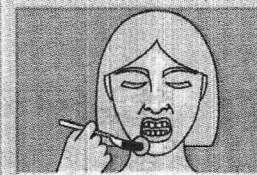
■ Faça um suco de melancia ou melão batido com sementes dessas e de outras frutas ou de plantas, como o girassol. Você também pode optar por comer uma tigela de açaí ou abacate, alimentos ricos em proteína e gordura não-saturada.



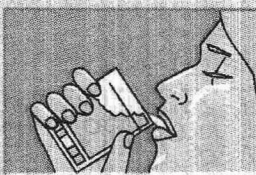
■ Coma no almoço e no jantar sempre um tipo de cereal integral (arroz, trigo) ou um tipo de tubérculo (mandioca, batata baroa). E combine três porções desses nutrientes com uma porção de leguminosa (feijão, ervilha) para repor as proteínas necessárias.



■ Coma alguns alimentos com proteínas animais, como o frango caipira e o peixe com escama, nas primeiras semanas. Esses dois tipos de carne possuem menor teor de toxinas. Outras opções: clara de ovo, queijo branco, queijo de soja, algas marinhas e cogumelos.



■ Mastigue bem os alimentos. É que quanto menor o alimento, mais facilmente agem as enzimas digestivas — tanto da boca, como do estômago e do intestino delgado.



■ Evite tomar líquidos durante as refeições. A água e o suco diluem as enzimas digestivas, que, assim, perdem grande parte de suas funções. No entanto, depois das refeições, é bom tomar um chá digestivo.