

# ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΝΤΑΣ ΧΩΡΙΣ ΚΡΕΑΣ... (της Αναστασίας Κόκκαλη)



Έχει περάσει η εποχή όπου οι χορτοφάγοι αποτελούσαν μικρή μερίδα του γενικού πληθυσμού και παράλληλα και η πεποίθηση ότι όσοι ακολουθούσαν χορτοφαγία ήταν απόγονοι των χίπις με μεγάλη αγάπη προς το περιβάλλον και περίεργες και διαφορετικές συνθήκες στον τρόπο ζωής. Σήμερα, όλο και μεγαλύτερη μερίδα του πληθυσμού προσεγγίζει και υιοθετεί την χορτοφαγία ως τρόπο ζωής, αφού τα ευεργετικά οφέλη των φυτικών τροφών έχουν τεκμηριωθεί μέσα από πληθώρα επιστημονικών ερευνών.

Σύμφωνα με τον Αμερικάνικο Σύλλογο Διαιτολόγων, 2.5% του αμερικανικού πληθυσμού ακολουθεί μία διατροφή χωρίς κρέας, πουλερικά και ψάρι. Επίσης, ολοένα αυξανόμενος αριθμός ανθρώπων ενστερνίζεται έναν ευέλικτο τρόπο ζωής, ο οποίος προσφέρει πολλά από τα οφέλη της χορτοφαγικής δίαιτας, αλλά παράλληλα επιτρέπει την περιστασιακή κατανάλωση κρέατος, κοτόπουλου και / ή ψαριού.

Φυσικά, πολλοί άνθρωποι ακολουθούν ένα διατροφικό σχήμα χορτοφαγίας για θρησκευτικούς ή ηθικούς λόγους. Εκτός όμως από την απόλαυση που προσφέρει ένα τέτοιο διαιτολόγιο, παράλληλα συμβάλλει στην απώλεια βάρους και στην πρόληψη νοσημάτων και ασθενειών.

Ο Αμερικάνικος Σύλλογος Καρκίνου, το Αμερικάνικο Ινστιτούτο Έρευνας του Καρκίνου και ο Αμερικάνικος Σύλλογος της υγείας της Καρδιάς, συστήνουν μία διατροφή πλούσια σε φυτικές τροφές. Ένα τέτοιο διαιτολόγιο, περιλαμβάνει αφθονία

αντιοξειδωτικών, φυτοχημικά συστατικά και φυτικές ίνες, ενώ είναι φτωχό σε κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη.

Πράγματι, οι Διατροφικές Συστάσεις των ΗΠΑ 2005 και η Πυραμίδα Διατροφής προωθούν μία δίαιτα πλούσια σε πλήρη δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, όσπρια και ημιαποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα, τρόφιμα τα οποία αποτελούν τα θεμέλια της χορτοφαγικής δίαιτας.

### **Veggie Lingo**

Ο όρος “Vegetarian” δηλαδή Χορτοφαγία έχει διαφορετικές έννοιες. Οι διαφορετικοί τύποι χορτοφαγίας περιλαμβάνουν τις εξής δίαιτες:

–Vegan – η πιο αυστηρή δίαιτα – επιτρέπεται μόνο η κατανάλωση φυτικών τροφίμων.

–Lacto-vegetarian – Επιτρέπεται η κατανάλωση γαλακτοκομικών μαζί με τα φυτικά τρόφιμα.

–Ovo-vegetarian – Επιτρέπεται η κατανάλωση αυγών και φυτικών τροφίμων.

–Lacto-ovo vegetarian (the most common type) – Επιτρέπεται η κατανάλωση γαλακτοκομικών και αυγών.

–Pesco-vegetarian – Επιτρέπεται η κατανάλωση ψαριού.

–Flexitarian- Εδώ δεν υπάρχουν συγκεκριμένες συστάσεις, συνήθως περιλαμβάνει τον lacto-ovo vegetarian, ο οποίος περιστασιακά τρώει κρέας, ψάρι ή κοτόπουλο. Μερικές φορές ονομάζεται και semi-vegetarian.

### **The Nutrition Low-Down**

Κάποτε υπήρχε η πεποίθηση ότι η χορτοφαγική δίαιτα είναι ελλιπής σε θρεπτικά συστατικά. Ωστόσο, με τον σωστό σχεδιασμό από ειδικό διαιτολόγο, οι χορτοφάγοι μπορούν να καλύψουν τις διατροφικές τους ανάγκες μέσα από σωστούς και ισορροπημένους συνδυασμούς τροφίμων.

«Μπορείς να προσλάβεις όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά από μία καλά σχεδιασμένη χορτοφαγική δίαιτα, και παράλληλα να έχεις όλα τα οφέλη για την υγεία σου από μία δίαιτα η οποία ουσιαστικά περιλαμβάνει πολλές βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες και πρωτεΐνες, αλλά με χαμηλά λιπαρά και θερμίδες – ο τέλειος διατροφικός συνδυασμός για απώλεια περιττών κιλών και προώθηση της καλής υγείας και ευεξίας», σημειώνει η Cynthia Sass, MPH, MA, RD, εκπρόσωπος του Αμερικάνικου Συλλόγου Διαιτολόγων.

Για να εξασφαλίσουν την επιθυμητή διατροφική ισορροπία, οι χορτοφάγοι θα πρέπει να τρώνε μία καλή ποικιλία τροφίμων, που θα πρέπει να περιλαμβάνει μη επεξεργασμένα δημητριακά ολικής αλέσεως, φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς, όσπρια, και προϊόντα σόγιας.

Οι Vegans, οι οποίοι καταναλώνουν αποκλειστικά φυτικές τροφές χωρίς γαλακτοκομικά και αυγά, ίσως να έχουν πρόβλημα πρόσληψης επαρκούς ποσότητας βιταμίνης B12, ωμεγα-3 λιπαρών οξέων, πρωτεΐνης, ψευδαργύρου, βιταμίνης D, και ασβεστίου. Εδώ είναι αρκετά χρήσιμη η βοήθεια του διαιτολόγου.

Βέβαια, η χορτοφαγική δίαιτα συνιστά και ...γευστική πρόκληση. Οι συνταγές χορτοφαγίας είναι ευφάνταστες και τις περισσότερες φορές τα υλικά είναι τόσο απλά αλλά και τόσο θρεπτικά, ώστε η γευστική εμπειρία απογειώνεται ακόμη και στα πιο απλά πιάτα. Ακόμη και αν δεν είστε χορτοφάγοι, λοιπόν, θα πρότεινα να δοκιμάζετε 2-3 φορές την εβδομάδα κάποια χορτοφαγικά πιάτα. Εκτός από την γευστική ποικιλία που θα ανακαλύψετε, σίγουρα θα επωφεληθείτε και από τα οφέλη της χορτοφαγικής δίαιτας!

Γράφει η **Αναστασία Κόκκαλη**, Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Με την ευγενική παραχώρηση του [mednutrition.gr](http://mednutrition.gr)

(Φωτό: [wikimedia](https://commons.wikimedia.org/))

18 Ιανουαρίου 2011