A jeśli nie jem mięsa?

Stosujący rozsądnie zaplanowaną dietę wegetarianie dostarczają organizmowi mnóstwa dobrej jakości białka. Dobre źródło to jajka i nabiał (oczywiście nie dotyczy to wegan). Dużo białka zawiera też soja, orzechy, nasiona, pełne ziarno, warzywa strączkowe i soczewica. Najlepiej łączyć różne źródła.

Zbilansowana, urozmaicona dieta wegetariańska jest odpowiednia dla większości osób w każdym wieku. Może nawet sprostać dużym potrzebom sportowców. Oto kilka ważnych substancji odżywczych pochodzenia roślinnego:

➵ **Wapń** Obecny w ciemnozielonych warzywach liściastych, takich jak jarmuż i brokuł, mleku sojowym, suszonych figach oraz produktach wzbogacanych.

➵ **Żelazo** Żelazo z produktów roślinnych wchłania się trudniej niż pochodzenia zwierzęcego, dlatego wegetarianie potrzebują prawie dwa razy więcej żelaza niż inni. Dobre źródła to: suszona fasola, soczewica, wzbogacane płatki zbożowe, brokuły, buraki oraz suszone owoce egzotyczne. Spożywanie produktów bogatych w witaminę C w tym samym posiłku zwiększa wchłanianie żelaza.

➵ **Omega-3** Osobom niejedzącym ryb i jajek trudno dostarczać organizmowi tych niezbędnych kwasów tłuszczowych. Do najlepszych źródeł roślinnych zaliczają się: soja, orzechy włoskie, mielone siemię lniane oraz olej rzepakowy, a także wiele produktów wzbogacanych kwasami omega-3.

➵ **Witamina B12** Nabiał i jajka dostarczają dość witaminy B12. Weganie mogą sięgać po wyciąg z drożdży, wzbogacane produkty sojowe i płatki zbożowe z dodatkiem witamin; warto rozważyć przyjmowanie suplementów.

➵ **Witamina D** Mleko i jajka dostarczają trochę witaminy D, lecz najlepsze jej źródło to przebywanie na słońcu. Osobom, które rzadko wychodzą na zewnątrz, zaleca się wzbogacane witaminą D płatki zbożowe, margarynę, soję i mleko ryżowe. Można także przyjmować suplementy.

➻ **Cynk** Wchłania się trudniej z produktów roślinnych. Zawierają go produkty pełnoziarniste i sojowe, warzywa strączkowe, orzechy oraz zarodki pszenne.

Soja: o wiele więcej niż substytut mięsa

Może się wydawać odpowiedzią na modlitwy wegetarian. Soja to nie tylko bogate źródło białka. Zawiera także dużo przeciwutleniaczy, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin z grupy B i żelaza. Poza tym, spożywanie soi sprzyja obniżaniu poziomu cholesterolu i korzystnie wpływa na serce. Tofu, czyli produkt otrzymywany ze sfermentowanej soi, to główny składnik potraw kuchni azjatyckiej, co może wyjaśniać, dlaczego wśród tradycyjnych populacji Azji odnotowuje się niższe wskaźniki niektórych chorób przewlekłych. Na Zachodzie jednak dużo żywności na bazie soi (np. burgery wegetariańskie) podlega znacznemu przetwarzaniu, w wyniku czego powstają produkty znacznie różniące się od zdrowej soi w pierwotnej postaci. Dietetycy zalecają więc spożywanie produktów na bazie prawdziwej soi, bez sztucznych dodatków, na przykład edamame oraz soi poddawanej tradycyjnej fermentacji, na przykład tofu czy tempeh.

Fot. Adobe Stock