

Vegetarienii

versus

carnivori

Nu sunt puține studiile care încearcă să dovedească faptul că vegetarienii au avantaje în fața carnivorilor: de la riscul scăzut de a dezvolta hipertensiune arterială, diabet, cancer chiar, până la o speranță mai mare de viață. Asta spune cea mai amplă cercetare realizată până acum și publicată în „Journal of the American Medical Association”.

Cercetarea arată că vegetarienii trăiesc în general mai mult, sunt mai educați, sunt mai subțiri, tind să bea și să fumeze mai puțin, să facă mai mult sport și chiar să fie într-o pondere mai mare decât cei care nu sunt. Republica BIO, primul magazin online ce comercializează în exclusivitate produse bio, cu o

categorie importantă de clienți provenind din rândul vegetarienilor și veganilor, vine în ajutorul acestora cu toată gama nutrienților necesari pentru crearea unei diete sănătoase, bogate în proteine vegetale, carbohidrați și grăsimi sănătoase. „Un procent de 30% dintre clienții noștri sunt vege-

tarieni sau vegani, ori au cel puțin o persoană în familie care-și comandă cu regularitate din magazinul nostru. Aceștia

sunt cei mai informați, le pasă de cum se simt și de starea de sănătate și conștientizează mai mult decât ceilalți că trebuie să se ferească de chimicalele din comerț. Sunt cei care cumpără în special pudre proteice, batoane vegane și tot felul de paste, creme din ole-

aginoase și fructe uscate. De obicei, coșul lor de cumpărături are o valoare mai ridicată decât al unui client obișnuit, dar asta se întâmplă deoarece achiziționează mai multe pudre proteice și suplimente care să suplimenteze lipsa nutrienților din proteina animală. Cu

toate acestea, astfel de produse se consumă în cantitate mică, fiind mai bogate nutrițional, de aceea nu putem spune că un vegetarian are un regim alimentar mai scump decât un omnivor”, explică Ciprian Stancu, fondatorul primului magazin bio online, din România.

Cine trăiește mai mult și de ce?



Din 15 septembrie, Spitalele județene vor fi obligate să aibă și centru de prelevare de organe

Numărul tot mai mare de români a căror supraviețuire depinde de transplantul de organe i-a determinat pe experții Ministerului Sănătății să impună tuturor spitalelor de urgență să aibă și un centru de prelevare de organe. Un astfel de ordin urmează să intre în vigoare de la jumătatea acestei luni.

Potrivit ministrului Sănătății, Sorina Pintea, fiecare spital județean din țară va fi obligat, începând cu data de 15 septembrie, să aibă un centru de prelevare de organe. „În ultima săptămână, au fost patru prelevări. A fost emoționant pentru mine, pentru că au fost prelevări de ficat, rinichi, astea sunt uzuale, dar a fost prelevarea unui cord de la un copil de 16 ani, care, din păcate, a plecat din țară pentru că nu am avut pacient compatibil. Spun din păcate pentru că mă gândesc la pacienții din Ro-

mânia, dar această inimă bate în pieptul unui tânăr de 17 ani din Germania, deci colaborarea cu Eurotransplant este din ce în ce mai puternică. De aceea, împreună cu domnul director Radu Zamfir de la Agenția Națională de Transplant, am luat decizia de a implementa obligativitatea existenței unui centru de prelevare la nivelul fiecărui spital județean, pentru că avem terapii intensive, avem dotări la marea majoritate a spitalelor, este cazul să începem să lucrăm. Programul național de transplant a fost restruc-

turat, există posibilitatea de a stimula financiar pe cei care sunt implicați efectiv și este cazul să ne gândim la pacienții care așteaptă aceste organe”, a spus ministrul Sorina Pintea. Astfel, termenul de la care va intra în vigoare această obligativitate este 15 septembrie. Aflat la inaugurarea unei secții de terapie intensivă din cadrul unui spital județean, ministrul Sănătății a subliniat și faptul că se va desfășura și o campanie publică de susținere a prelevării de organe. „O campanie împreună cu asociațiile de pacienți și cu media, noi spunem că, timid, am început, dar, în momentul în care vom da acești indicatori, obligativitate, atunci lucrurile cred că se vor schimba”, a mai spus ministrul Sănătății.

Cum arată lista de cumpărături a vegetarienilor

În opinia multor specialiști, regimul vegetarian este, în schimb, cel mai dezechilibrat, pentru că organismul este privat de proteinele de calitate superioară care se găsesc în produsele de origine animală. Acesta poate antrena carențe importante de vitamina D, B12, calciu, fier, iod, zinc, ale căror repercusiuni sunt diminuarea masei musculare, oboseala, crampe musculare, insomnii etc. Riscul de carențe în vitamine, minerale și în aminoacizi esențiali (componente ai proteinelor) este deci semnificativ. În unele cazuri, nici compensarea cu anumite suplimente nutritive cu vitamine sau proteine nu este de ajuns. Cel mai important obiectiv pentru vegetarieni este înlocuirea proteinelor și nutrienților pe care i-ar fi putut lua din carne și găsierea corespondenților lor în meniul vegetarian. Altfel, principalele reguli de dietă sunt aceleași pentru toată lumea, cât și în cazul vegetarienilor: cinci porții de legume și fructe pe zi, reducerea grăsimilor saturate, a zahărului și a sării, înlocuirea prăjiturii în ulei și hidratarea corectă. Iată ce nu ar trebui să lipsească din lista de cumpărături a oricărui vegetarian!

Proteinele

Sunt o parte esențială în orice dietă, iar vegetarienii le pot lua din fasole, mazăre, linte, soia, nuci și semințe. Vegetarienii pot opta pentru băuturi vegetale, pudre proteice vegetale, de calitate organică, unele din semințe germinate, sau chiar paste din soia verde. În categoria de nuci, semințe și snack-uri bio, variantele sunt multiple și acoperă toate categoriile.

Acizii grași esențiali

Sunt necesari pentru a absorbi vitaminele A, D, E sau K și pentru a regla colesterolul, furnizând energia de care avem nevoie pentru a funcționa corect. Se găsesc în uleiul ecologic de nucă de cocos, obținut din miez de nucă de cocos organică din cocotieri, nerafinat, extras la rece, uleiul de măsline extra virgin, de susan și cele bogate în Omega 3, de in, cânepă sau nuci.

Fierul și zincul

Sunt necesare în sinteza proteinelor, diviziunea celulară și tratarea rănilor, iar vegetarienii le pot lua din salată, kale, migdale și caju, fructe uscate (caise și stafide) și cereale integrale. Fructele uscate în varii combinații de la smochine, curmale, goji, stafide, fructe de aronia, trebuie să fie certificate organic și ferite de orice chimicale.

Cerealele

Cerealele bio pentru micul dejun în combinație cu sortimentele de lapte vegetal sunt o variantă indicată atât pentru adulți, cât și pentru copii, bogate în nutrienți și foarte sățioase. De asemenea, batoanele vegetale reprezintă o gustare perfectă care se potrivește oricărui membru al familiei și care satisface cu ușurință pofta de dulce care apare în lipsa zincului.

Calciul

Este absolut necesar pentru a menține sănătatea sistemului osos. Necesarul zilnic pentru adulți este de 1.200 de miligrame și poate fi găsit într-o varietate de alimente vegetariene cum ar fi broccoli, iarbă de mare și multe superalimente, cum sunt pudrele din spirulină, chia, chlorella, orz verde și iarbă de grâu.

Vitamina B12

Această vitamină le lipsește de obicei vegetarienilor care nu mănâncă ouă și lactate, așa că ei o vor lua din alge, soia sau ciuperci. Vitamina B12 întreține sănătatea celulei nervoase, previne demența și bolile degenerative grave. Specialiștii în nutriție atrag atenția că sunt necesare suplimente de vitamine din complexul B, în general, și în special de vitamina B6 și B12 pentru funcționarea normală a organismului.